

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

MÉMOIRE DOCTORAL PRÉSENTÉ À
LA FACULTÉ DES LETTRES ET SCIENCES HUMAINES

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE (D. Ps.)

PAR
© ALEX LACHANCE

BÉNÉFICES DES OEUVRES CINÉMATOGRAPHIQUES DE FICTION EN CONTEXTE
D'ADVERSITÉ EXISTENTIELLE : ÉTUDE DES PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES SOUS-
JACENTS AUPRÈS D'ADULTES DE LA POPULATION GÉNÉRALE

JUIN 2021

Composition du jury

Bénéfices des œuvres cinématographiques de fiction en contexte d'adversité
existentielle : étude des processus psychologiques sous-jacents auprès d'adultes de la
population générale

Par Alex Lachance

Ce mémoire doctoral a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Anne Brault-Labbé, directrice de recherche

(Département de psychologie, Faculté des lettres et sciences humaines)

Alfonso Santarpia, membre du jury

(Département de psychologie, Faculté des lettres et sciences humaines)

Jacques Quintin, membre du jury

(Département de psychiatrie, Faculté de médecine et des sciences de la santé)

Sommaire

Les adversités universelles de l'existence humaine (p. ex., solitude, deuil, maladie, confrontation à la mort) et les manières de composer avec celles-ci ont depuis longtemps intéressé plusieurs penseurs, chercheurs et cliniciens existentialistes (p. ex., Becker, 1973; May, 1972; Yalom, 1980). L'art et la fiction pourraient, selon plusieurs auteurs, favoriser la croissance face à ces adversités (p. ex., Hentsch, 2002; Neimeyer, 2012). À ce propos, l'impact possible du cinéma, pourtant omniprésent dans notre société, serait rarement conscientisé (Wedding & Niemiec, 2014) et demeure peu connu. Peu d'auteurs se sont intéressés à son potentiel bénéfique et ceux qui l'ont fait se sont surtout attardés à ses bénéfices dans un cadre clinique. Les processus psychologiques par lesquels le cinéma est perçu comme bénéfique selon des individus de la population générale traversant un contexte d'adversité existentielle demeurent méconnus. La présente étude qualitative visait à explorer et conceptualiser ces processus. Des entrevues semi-structurées ont été menées à cette fin auprès de sept adultes accordant une importance élevée et considérant retirer des bénéfices du cinéma en contexte d'adversité. L'analyse par catégories conceptualisantes a permis de dégager 19 processus psychologiques par lesquels le cinéma peut enrichir, d'une part, le rapport à soi et, d'autre part, le rapport au monde extérieur. La discussion aborde l'utilité des résultats pour sensibiliser et conscientiser la communauté (population générale, intervenants, artistes) aux bénéfices des œuvres cinématographiques, dont l'utilisation dans divers contextes gagnerait à être optimisée.

MOTS-CLÉS : cinéma, films, séries télévisées, adversité existentielle, bénéfices, méthode qualitative, analyse par catégories conceptualisantes

Table des matières

Sommaire	iii
Liste des tableaux.....	vi
Liste des figures	vii
Remerciements.....	viii
Introduction.....	1
Contexte théorique	5
Le courant existentialiste.....	6
L’adversité existentielle	7
Définition de l’art cinématographique	8
Cinématographie et psychologie	9
Cinémathérapie	11
Utilités cliniques de la cinémathérapie	13
Études empiriques	16
Objectif de recherche	22
Méthode	23
Participant·e·s	24
Procédure.....	26
Recrutement et déroulement	26
Collecte de données et canevas d’entrevue.....	28
Analyse des données	29
Considérations éthiques	31
Résultats	32
Premier regroupement : rapport à soi.....	35
Apprentissage sur soi	35
Rapport à son expérience affective	37
Expérimentation émotionnelle	41
Deuxième regroupement : rapport au monde extérieur.....	43
Réflexion sur l’autre et l’existence	43
Sources de réconfort.....	45
Sources d’inspiration.....	47
Évasion.....	50
Discussion	52
Liens entre les résultats et les écrits recensés.....	54

Pertinence et retombées pratiques	70
Forces et limites de l'étude	73
Pistes de recherches futures	74
Conclusion	76
Références	78
Appendice A : Courriel d'invitation à participer à l'étude	89
Appendice B : Affiche publicitaire	92
Appendice C : Formulaire de consentement et d'information sur la recherche.....	94
Appendice D : Canevas d'entrevue.....	98
Appendice E : Certificats d'approbation éthique du projet.....	104
Appendice F : Tableau synthèse des processus psychologiques.....	107

Liste des tableaux

Tableau

- 1 Synthèse des processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices des œuvres
cinématographiques de fiction.....108

Liste des figures

Figure

- 1 Processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices des œuvres
cinématographiques de fiction.....34

Remerciements

La terminaison de ce mémoire doctoral génère toute une gamme d'émotions – joie, fierté, soulagement, excitation – puisqu'elle marque la fin du parcours me permettant de réaliser mon rêve de devenir psychologue. Quand on me disait que j'étais courageux de m'engager dans d'aussi longues (et difficiles) études, je répondais toujours : « Oui, mais j'aime vraiment ça! ». À cela on me répondait souvent : « Si tu aimes ça, c'est ça, l'important! ». Aujourd'hui, je me rends compte que non seulement j'aimais ça, mais j'avais la chance d'être bien accompagné sur cette route qui m'apparaissait parfois sans fin et je crois que, finalement, c'était surtout ça, l'important. Même si ces mots ne pourront parfaitement exprimer ma gratitude, ils visent à remercier les personnes qui m'ont suivi dans cette aventure et sans lesquelles cet accomplissement n'aurait pas été possible.

Mes premiers remerciements vont à ma directrice de recherche, Anne Brault-Labbé. J'ai eu l'immense privilège de travailler avec toi, autant dans l'univers de la recherche que de la clinique. Je tiens à te remercier d'avoir toujours cru en moi, d'avoir vu mon potentiel et de m'avoir aidé à le voir aussi. Merci pour ton accompagnement rigoureux, bienveillant et toujours ajusté à mes besoins. Merci pour tes encouragements qui m'ont permis de persévérer dans les souffrantes périodes de doute, de peur (ou de panique!), de découragement et de frustration et qui m'ont définitivement aidé à terminer ce projet dans les délais que je m'étais fixés. Tu me répétais constamment que j'étais d'une « redoutable efficacité », mais sans tes encouragements qui nourrissaient sérieusement ma motivation, mon efficacité en aurait probablement pris un coup! Merci d'avoir été là. Ta présence dans

mon cheminement m'a permis de me développer comme chercheur, comme thérapeute, mais aussi comme personne. Merci aussi à mes collègues du Laboratoire de recherche en psychologie existentielle. Vous étiez inspirantes et nous avons pu nous entraider dans la réalisation de différentes étapes de nos projets respectifs, nous soutenir moralement dans cette expérience et, ça aussi, ça m'aidait à continuer.

Je veux aussi remercier ma cohorte. Nous nous sommes souvent plaints de l'intensité du programme de doctorat en raison de sa structure qui laissait peu de place pour vivre, mais j'en suis tout de même reconnaissant puisqu'il nous aura permis de nous côtoyer de manière intensive et de développer un lien significatif qui a grandement embelli mon expérience et qui a été essentiel à ma santé mentale. Merci pour les nombreux fous rires apaisants qu'on a eus ensemble. Un merci particulier à Marie-Eve, Véronique et Gabrielle. Marie-Eve, tu as été aux premières loges de mon avancement dans ce projet. On a eu la chance de faire le chemin à un rythme similaire et on a pu mutuellement se soutenir, s'encourager (et fêter) à travers chacune des étapes de ce processus. Merci pour tous les beaux moments et les petites folies dans lesquels on s'est toujours embarqué avec une spontanéité rafraîchissante. Ton amitié m'est très précieuse. Véronique et Gabrielle, étant de nature plus réservée, rencontrer des personnes qui me ressemblent aura énormément facilité mon intégration et mon adaptation. Ça m'a fait tellement de bien de vous avoir avec moi, que ce soit pour étudier, travailler, jaser, se confier ou s'encourager. Je tiens beaucoup à l'amitié que j'ai développée avec chacune de vous. Merci pour tout.

Un énorme merci à mes ami·e·s, Pier-Alexandre, Karianne et Roxanne, avec qui j'ai fait mes premiers pas en recherche et avec qui je partageais l'ambition de devenir psychologue. Votre présence a été inestimable pour tolérer (et réussir malgré) la torturante angoisse de la course au doctorat. Merci pour votre soutien tout au long de ce parcours.

Un immense merci aussi à Carol-Ann, mon amie et ma première colocataire avec qui j'ai vécu le départ du nid familial pour étudier à Sherbrooke. Merci d'avoir partagé avec moi l'expérience universitaire, mais aussi l'expérience de la recherche et d'avoir été là pour entendre mes joies, mes peurs, mes fiertés et mes découragements.

Benjamin, même si je t'ai rencontré à la fin de ce parcours, tu auras certainement contribué à rendre les derniers milles plus beaux et plus tolérables. Je suis choyé d'avoir pu les faire avec toi. Merci pour ton soutien, ta compréhension et tes encouragements.

Un grand merci à tous mes amis et à ma famille pour vos encouragements, même si vous ne compreniez pas toujours ce que je faisais. Et merci à mes parents d'avoir toujours cru en mes capacités et de m'avoir toujours soutenu dans la réalisation de ce rêve.

Je termine en remerciant mes participant·e·s qui ont accepté de se prêter au jeu et qui m'ont partagé leur expérience avec passion et générosité. Vous avez contribué non seulement à l'avancement des connaissances sur les bénéfices du cinéma en contexte difficile, mais aussi à rendre ce projet vivant, intéressant et motivant. Merci.

Introduction

De nombreux penseurs, chercheurs et cliniciens existentialistes se sont intéressés depuis longtemps aux adversités universelles de l'existence humaine et aux différentes manières par lesquelles l'être humain compose avec celles-ci. Tel qu'explicité plus loin, on trouve par exemple, parmi ces adversités, la confrontation à la mort, la solitude, le deuil et la maladie. La prise de conscience et la confrontation à ces adversités, bien que douloureuses, auraient le potentiel d'être bénéfiques à la croissance et à la maturation personnelles (May, 1972; Yalom, 1980).

Plusieurs auteurs perçoivent l'art et la fiction comme des moyens de favoriser la construction de sens et la croissance face à de telles adversités existentielles (Hentsch, 2002; Jager, 1997; Ménard, 1986; Neimeyer, 2012; Ricoeur, 1983, 1986). Par exemple, Hentsch soutient que certains récits interrogent l'humain dans son rapport avec la réalité et la mort. Pour lui, la vérité du récit réside dans sa capacité de faire sens et il constitue un moyen privilégié d'exploration de notre rapport au monde. Dans le même esprit, une œuvre de fiction pourrait être comprise comme une « proposition du monde » qui permet de « recevoir un soi plus vaste » (Ricoeur, 1986, p. 130), et donc « l'élargissement de notre horizon d'existence » (Ricoeur, 1983, p. 151).

Parmi diverses formes d'art, le cinéma, en devenant beaucoup plus accessible, est maintenant omniprésent dans notre société (Wedding & Niemiec, 2014). Les services de vidéo sur demande (p. ex., Club illico, Netflix, iTunes) gagnent en popularité, à tel point qu'entre 2011 et 2019, le nombre de personnes abonnées à Netflix dans le monde est passé

de près de 23 millions à près de 149 millions (Statista, 2019). Compte tenu de leur accessibilité grandissante, les films auraient, en plus de leur qualité de divertissement, le potentiel d'avoir un impact significatif sur leur public (Cape, 2003), bien que cet impact soit rarement conscientisé (Wedding & Niemiec, 2014). Le cinéma est parfois comparé à un miroir dans lequel on se voit (Kieslowski, 2006; McGinn, 2005; Wedding & Niemiec, 2014). Selon Thiboutot (2013), l'image déformée de nous-mêmes issue de ce miroir constituerait « une distance qui, en nous séparant de nous-mêmes, crée un espace d'échange et de culture par lequel nous pouvons troubler, augmenter, réformer ou approfondir la conscience que nous avons de nous-mêmes, de notre prochain et de notre condition » (p. 3). Selon Hauke (2009), les films auraient ainsi une capacité surprenante à engendrer des pensées et des émotions ainsi qu'à stimuler la motivation d'une personne à effectuer des changements dans sa vie. Leur impact se situerait à un niveau davantage émotionnel qu'intellectuel et ils permettraient de réduire les mécanismes de défense qui restreignent l'accès au monde intérieur (Mangin, 1999; cité dans Sage, 2016), ce qui pourrait expliquer que plusieurs personnes arrivent, par exemple, à pleurer librement devant un film, mais seraient moins enclines à exprimer cette intensité d'émotion dans leur quotidien. Selon Solomon (1995), le choix d'une personne de regarder certains films spécifiques pourrait servir d'effort conscient ou inconscient de guérison. Par ailleurs, cette idée selon laquelle les films peuvent être bénéfiques pour les individus en contexte d'adversité existentielle ainsi que les processus psychologiques par lesquels cela s'opère ont été très peu étudiés empiriquement.

Le présent mémoire vise à se pencher sur de telles questions. Il est composé de cinq chapitres qui présentent les diverses étapes de réalisation de l'étude. Le premier chapitre, le contexte théorique, rapporte la recension des écrits ayant conduit à l'objectif de l'étude, qui est également mentionné. Il présente d'abord brièvement le courant existentialiste, définit l'adversité existentielle ainsi que l'art cinématographique, puis expose les principaux angles par lesquels le cinéma a été étudié en psychologie. Il propose également une recension critique des écrits portant sur les bénéfices potentiels du cinéma, principalement issus de la sphère clinique. Cela conduit à la formulation de l'objectif de recherche. Le deuxième chapitre rapporte la méthode de recherche privilégiée pour cette étude. Ainsi, les informations se rapportant aux participant·e·s (critères d'inclusion et d'exclusion, mode de recrutement, caractéristiques de l'échantillon), le déroulement de la collecte de données, le canevas d'entrevue utilisé, la méthode qualitative d'analyse des données ainsi que les considérations éthiques y sont présentés. Le troisième chapitre expose les résultats, ceux-ci faisant l'objet d'une discussion dans le quatrième chapitre. Enfin, le cinquième chapitre présente la conclusion de cette recherche.

Contexte théorique

Le courant existentialiste

Le courant existentialiste étant très vaste, cette section n'a pas comme objectif de le présenter de manière détaillée et exhaustive mais bien d'en introduire brièvement quelques auteurs pionniers afin de situer la perspective dans laquelle s'inscrit la présente étude. Les penseurs existentialistes (p. ex., Becker, 1973; Heidegger, 1986; Kierkegaard, 1935) se sont depuis longtemps questionnés sur la notion d'existence, et plus particulièrement sur les aspects tragiques de l'existence humaine, l'angoisse qu'ils suscitent et les manières de composer avec celle-ci. Dans le domaine de la psychologie plus spécifiquement, l'approche existentielle (p. ex., Frankl, 1959; May 1972; Yalom, 1980) visait à soutenir les individus dans la recherche d'un sens à l'existence malgré l'impossibilité d'échapper à la part tragique de la vie. Même si la confrontation de l'angoisse suscitée par les menaces à l'existence peut être douloureuse, elle est perçue par ces auteurs comme susceptible de favoriser la croissance (May 1972; Yalom, 1980). Plus spécifiquement, Frankl souligne, avec la logothérapie qu'il a proposée à l'issue de son expérience des camps de concentration durant la 2^e Guerre mondiale, le caractère indispensable de la quête de sens devant la souffrance et le vide existentiel. Selon lui, rien ne permettrait davantage à une personne de survivre aux pires conditions de l'existence que le fait de savoir que sa vie a un sens, et trouver un sens à sa souffrance serait une façon de la transformer. Le courant existentialiste s'intéresse donc aux différentes manières de vivre et de croître devant l'adversité existentielle, qui constitue une part plus sombre, mais incontournable de la vie.

L'adversité existentielle

Certaines adversités existentielles constituent des situations ou des enjeux universels qui font inévitablement partie de la condition humaine, auxquels tout être humain est confronté, et qui sont susceptibles d'ébranler son rapport au monde. À ce propos, plusieurs penseurs existentialistes se sont intéressés au thème de la mort comme enjeu fondamental de l'existence humaine et aux différentes façons d'y faire face (Becker, 1973; Kierkegaard, 1935; Heidegger, 1986; Pyszczynski, Greenberg, Solomon, & Maxfield, 2006). Dans un esprit semblable, en psychologie, May (1972) et Yalom (1980) se sont intéressés à l'angoisse et aux mécanismes de protection sains et pathologiques suscités par quatre grandes préoccupations ultimes (*ultimate concerns*) de l'existence humaine : l'inévitabilité de la mort, la liberté (angoisse face à la responsabilité de ses choix et actions), la solitude existentielle et le manque de sens à la vie pouvant découler des trois enjeux précédents. Divers auteurs (p. ex., Neimeyer, 2012; Viorst, 2002; Winokuer & Harris, 2012) se sont pour leur part intéressés, notamment, à l'adversité inévitable que constitue le deuil, correspondant au processus d'intégration de différents types de pertes (p. ex., décès d'un être cher, rupture amoureuse, pertes fonctionnelles, etc.) susceptibles d'engendrer de la détresse et d'ébranler la vision du monde et de soi, mais aussi de favoriser la croissance selon la manière d'y faire face. Certains auteurs considèrent également les questionnements identitaires comme l'une des principales préoccupations existentielles, c'est-à-dire la difficulté d'une personne à intégrer ses diverses expériences de manière à créer et maintenir une idée cohérente de qui elle est et de sa place dans le monde (Koole, Greenberg, & Pyszczynski, 2006). Des chercheurs et cliniciens

existentialistes se sont également intéressés à la maladie (p. ex., Santarpia, 2018; Santarpia, Brabant, & Dudoit, 2017; Santarpia, Paul, & Dudoit, 2015), aux épidémies, dont la pandémie actuelle de COVID-19 (p. ex., Arrowood et al., 2017; Bélanger, Faber, & Gelfand, 2013; Van Tongeren, Hook, Davis, Aten, & Davis, 2016; Menzies & Menzies, 2020) ainsi qu'aux catastrophes naturelles (p. ex., Scott & Weems, 2013; Warsini, Mills, West, & Usher, 2016, Weems, Russell, Neill, Berman, & Scott, 2016) qui peuvent être sources de confrontation à l'angoisse existentielle de mort.

Définition de l'art cinématographique

Il ne semble pas exister de définition consensuelle de l'art cinématographique. Néanmoins, certains auteurs (Gauthier, 2011; Mauro, 2003) soulèvent une distinction entre deux catégories de cinéma, fiction et réalité, qui selon eux est couramment évoquée dans la documentation sur le sujet. Les films feraient partie de la catégorie « fiction » puisque les histoires qu'ils présentent sont inventées par les auteurs qui peuvent en modifier le cours (Gauthier, 2011). Esquenazi (2010) considère que les séries télévisées appartiennent également au domaine de la fiction et il soutient que, bien que les amateurs de séries se multiplient avec les années, très peu de travaux se sont intéressés à cette forme de cinéma. Contrairement aux films et aux séries télévisées, le documentaire serait une catégorie de l'art cinématographique se situant plutôt dans le domaine de la réalité puisque son objectif est précisément de montrer un aspect particulier de la réalité et l'histoire qu'il raconte est tributaire de ce qui s'est réellement produit (Gauthier, 2011, Mauro, 2003). Puisque plusieurs auteurs (Hentsch, 2002; Jager, 1997; Ménard, 1986; Neimeyer, 2012;

Ricoeur, 1983, 1986) perçoivent les récits de fiction comme un moyen de favoriser la croissance face aux adversités existentielles, la présente étude s'intéresse plus spécifiquement aux films et aux séries télévisées, considérant leur popularité grandissante et la quantité limitée de recherches existantes sur cette catégorie particulière.

Cinématographie et psychologie

Le cinéma est largement utilisé en tant que stimulus dans la recherche sur les émotions. Effectivement, les films sont si efficaces pour susciter des émotions que les chercheurs en psychologie qui s'intéressent à ce domaine les utilisent fréquemment pour générer des émotions spécifiques chez leurs participants (Young, 2012). En outre, depuis les débuts du cinéma, de très nombreuses études se sont intéressées aux effets comportementaux, cognitifs et émotionnels que celui-ci peut avoir sur son public (Young, 2012). Sur le plan comportemental, la majorité des travaux ont tenté d'éclaircir ses effets négatifs en ce qui a trait notamment au phénomène d'imitation (p. ex., Surette, 2002), aux comportements agressifs (p. ex., Kirsh, 2006), sexuels (p. ex., Harris & Barlett, 2009) ainsi qu'à l'usage de substances (p. ex., Stoolmiller, Gerrard, Sargent, Worth, & Gibbons, 2010). Sur les plans cognitifs et émotionnels, les études tentaient entre autres d'explorer les effets du cinéma sur les attitudes, les croyances et les stéréotypes (p. ex., Smith & Granados, 2009) ainsi que sur le développement de psychopathologies (p. ex., Ballon & Leszcz, 2007), les réactions de peur (p. ex., Cantor, 2009) et l'imagination (Singer & Singer, 2005). La recherche s'est donc surtout penchée sur les dangers potentiels de l'exposition au cinéma, une minorité d'études portant sur ses effets positifs (Giles, 2003).

En contraste avec cette tendance, Niemiec et Wedding (2008) utilisent une variété de films pour illustrer les vertus et les forces de caractère issues du modèle théorique de Peterson et Seligman (2004), ce dernier s'inscrivant dans le courant de la psychologie positive. La démarche des auteurs s'appuie sur l'idée qu'illustrer de tels modèles à travers des films est susceptible de servir d'inspiration pour le public. Ils abordent également l'utilité des films à des fins éducatives pour illustrer divers thèmes auprès de clients et d'étudiants dans le domaine des relations humaines. Par ailleurs, ces auteurs s'intéressent aussi à l'influence des films sur les perceptions du public, plus particulièrement sur les croyances erronées que certaines œuvres peuvent perpétuer sur les troubles mentaux et les professionnels de la santé mentale (p. ex., croyance selon laquelle les personnes souffrant de troubles mentaux sont violentes, ou que les traitements impliquent une violation des frontières, souvent sexuelle, par le thérapeute) (Wedding & Niemiec, 2003, 2014).

La recherche s'est peu attardée à étudier plus spécifiquement la façon dont les gens utilisent par eux-mêmes les films pour composer avec l'adversité. Pour obtenir un aperçu des connaissances actuelles à propos de l'usage des films en lien avec des difficultés personnelles, il s'avère nécessaire de consulter les travaux de psychologues et chercheurs s'étant intéressés au concept de *cinémathérapie*, qui porte sur l'utilisation du cinéma essentiellement en contexte clinique. Dans ce domaine, plusieurs termes sont utilisés pour désigner l'apport que peuvent avoir les œuvres de fiction (p. ex., développement personnel, croissance, construction de sens) : la présente étude propose d'englober ces

différents termes en référant de manière plus générale aux *bénéfices psychologiques* retirés du visionnement d'œuvres cinématographiques.

Cinémathérapie

Définition

Berg-Cross, Jennings et Baruch (1990) ont été les premières à utiliser le terme *cinémathérapie* pour désigner une technique thérapeutique impliquant la sélection, par le thérapeute, de films commerciaux qu'il suggère au client de visionner seul ou avec d'autres personnes. Le film sélectionné peut être utilisé dans le but de promouvoir un effet thérapeutique direct ou en tant que stimulus qui nourrira la discussion et l'exploration dans les séances subséquentes. Hesley et Hesley (1998) semblent utiliser le terme *VideoWork* comme un synonyme pour décrire un processus thérapeutique dans lequel le client et le thérapeute discutent de thèmes et de personnages de films populaires ayant un lien avec les enjeux centraux abordés en thérapie. Ces films sont utilisés pour augmenter la connaissance de soi, pour introduire des plans d'action et préparer le terrain pour des interventions thérapeutiques futures. Ainsi, les deux définitions réfèrent à l'utilisation des films spécifiquement en contexte thérapeutique et à une discussion à propos de ces derniers entre le client et le thérapeute. Elles n'incluent pas le visionnement de films dans un objectif de développement personnel en dehors d'un contexte thérapeutique.

La cinémathérapie semble s'inscrire dans la continuité de la *bibliothérapie*. Certains auteurs considèrent que les films, comme les livres, constituent un outil de développement

personnel (Lampropoulos & Spengler, 2005). Les livres sont depuis longtemps utilisés par les cliniciens comme des outils thérapeutiques ou d'enseignement. Certains consistent en des écrits de professionnels traitant de divers concepts se rapportant à la santé mentale (Berg-Cross et al., 1990; Hesley & Hesley, 1998). Selon Berg-Cross et al. (1990), ces livres sont utiles pour plusieurs problèmes comportementaux, sexuels et affectifs spécifiques, mais peu de bénéfices ont été rapportés pour les problèmes plus complexes. En contrepartie, ces auteures soulignent le potentiel thérapeutique de faire appel à la fiction, c'est-à-dire au fait de raconter une histoire et de mettre en scène des personnages qui n'existent pas tels quels dans la réalité. Elles mentionnent que, comme dans les livres de fiction, des expériences de vie complexes peuvent être illustrées dans les films. Ricoeur (1986) soutient cette même idée, proposant que la fiction constitue une porte d'entrée à un savoir qui ne serait pas autrement accessible : « Que saurions-nous de l'amour et de la haine, des sentiments éthiques et, en général, de tout ce que nous appelons le soi, si cela n'avait été porté au langage et articulé par la littérature et la fiction? » (p. 130).

Selon Berg-Cross et al. (1990), malgré ses bénéfices potentiels semblables à ceux de la bibliothérapie, la cinémathérapie comporterait certains avantages. En effet, selon ces auteures, regarder des films est devenu un passe-temps répandu et plus fréquent que la lecture régulière, ce qui augmente la probabilité que le client suive la recommandation du thérapeute. De plus, Hesley et Hesley (1998) soulignent que les films requièrent moins de concentration et sont par conséquent plus accessibles à des clientèles présentant des difficultés sur ce plan (p. ex., dépression, anxiété, TDAH).

Utilités cliniques de la cinémathérapie

À notre connaissance, aucune étude ne s'est intéressée à comprendre les processus psychologiques par lesquels les gens retirent des bénéfices d'un visionnement de film de leur propre initiative en contexte d'adversité existentielle. Des auteurs ont toutefois observé six principaux bénéfices de l'utilisation des films dans un cadre clinique.

Renforcer l'alliance thérapeutique. Selon Berg-Cross et al. (1990), le fait pour un thérapeute de partager un film avec son client peut aider à forger l'alliance thérapeutique en créant un pont commun de compréhension entre eux. Les films fourniraient l'opportunité de créer des métaphores significatives qui rendent compte de l'essence de l'expérience du client et qui élargissent le registre de vocabulaire et enrichissent la communication entre le client et le thérapeute. Hesley et Hesley (1998) partagent aussi l'idée selon laquelle les films, puisqu'ils constituent un sujet plus neutre, approfondissent l'alliance thérapeutique en plaçant thérapeute et client sur le même pied d'égalité.

Faciliter la communication avec l'entourage. Les films peuvent aussi servir à faciliter la communication (ou à entamer le dialogue) entre les membres d'une famille sur des sujets difficiles (Berg-Cross et al., 1990; Hesley & Hesley, 1998). Par exemple, selon Hesley et Hesley (1998), le thérapeute peut suggérer au client de choisir un film qui véhicule un message qu'il souhaiterait transmettre à une personne de son entourage, de le visionner avec cette personne et ensuite de discuter avec elle sur les raisons l'ayant poussé à choisir ce film en particulier. Ces auteurs affirment que les films peuvent servir de

métaphores qui, par des images saisissantes, représentent de façon juste des sentiments qui sont parfois difficilement exprimables verbalement.

Susciter l'espoir et l'optimisme. Certains films pourraient susciter l'espoir et l'optimisme chez le client face à sa souffrance (Berg-Cross et al., 1990; Hesley & Hesley, 1998). En effet, en sélectionnant un film qui permet au client de s'identifier à un personnage et de partager son impression d'être coincé dans ses difficultés, de même que ses efforts soutenus pour s'en libérer, le thérapeute peut aider son client à nourrir son optimisme face à sa propre situation (Hesley & Hesley, 1998).

Recadrage et résolution des difficultés. Regarder un film peut également fournir des solutions alternatives que le client n'avait pas envisagées par lui-même, notamment en permettant l'exposition à des modèles qui illustrent des attitudes et comportements parmi lesquels il peut puiser pour composer avec ses propres difficultés (Berg-Cross et al., 1990; Hesley & Hesley, 1998; Schulenberg, 2003). Un film peut également aider la personne à voir sa situation sous un angle différent et à lui accorder une nouvelle signification (Hesley & Hesley, 1998) et diminuer la tension émotionnelle en lui permettant d'en apprécier les aspects humoristiques (Berg-Cross et al., 1990).

Favoriser la prise de conscience et la connaissance de soi. Parce qu'ils communiquent leur message à travers des images, des symboles et des métaphores, les films seraient un outil efficace pour travailler avec des clients plus difficiles à rejoindre

par d'autres moyens (Schulenberg, 2003). À ce propos, Wedding et Niemiec (2003) croient que les films peuvent augmenter l'aisance des clients à discuter ouvertement de sujets qu'ils n'auraient autrement pas été à l'aise d'aborder. Ils peuvent mener à des insights sur ses dilemmes de vie, à une meilleure compréhension de sa personnalité et à un meilleur contact avec ses émotions, ses valeurs, ses forces et ses faiblesses (Berg-Cross et al., 1990; Hesley & Hesley, 1998; Heston & Kottman, 1997; Wedding & Niemiec, 2003).

Normaliser le vécu. Les films pourraient enfin favoriser l'expérience de guérison émotionnelle. En effet, il peut être soulageant d'être exposé à la résolution artistique du conflit d'une autre personne (celle qui a créé l'histoire), puisque le sentiment de partager une expérience similaire avec d'autres personnes atténue les émotions négatives telles que la honte, la culpabilité ou le sentiment d'être inadéquat (Berg-Cross et al., 1990). En outre, Heston et Kottman (1997) soulignent que ce sentiment d'expérience partagée créé par les métaphores présentes dans les films réduit le sentiment de solitude existentielle : en raison de la connexion avec le protagoniste de l'histoire ou de la similarité avec la situation dans le film, les clients s'identifieraient avec les personnages et en retireraient du réconfort.

Bien que ces écrits aient permis d'amorcer une réflexion sur la valeur thérapeutique des films en psychothérapie, ils comportent plusieurs limites. D'abord, ils décrivent le point de vue des thérapeutes concernant les bénéfices que leurs clients semblent retirer plutôt que d'informer sur la perspective des clients eux-mêmes. Ensuite, l'évocation de

ces bénéfices s'appuie surtout sur l'expérience clinique des auteurs qui, à notre connaissance, ne les ont pas validés empiriquement. Finalement, ces bénéfices s'appuient sur la manière dont le thérapeute utilise le film avec son client et ils pourraient être différents lorsque les individus choisissent eux-mêmes d'écouter un film.

Ces écrits ont incité quelques chercheurs à évaluer empiriquement l'efficacité de la cinémathérapie. Si certaines limites énumérées ci-dessus se posent également à ces études, celles-ci illustrent néanmoins l'intérêt que les films suscitent dans la discipline et offrent certains appuis empiriques à l'idée qu'ils puissent avoir un potentiel bénéfique pour différentes populations, dans des contextes situationnels variés.

Études empiriques

Dans ce qui semble s'apparenter à une étude qualitative, Bierman, Krieger et Leifer (2003) ont utilisé la cinémathérapie de groupe durant un an avec 15 adolescentes âgées de 13 à 18 ans vivant dans un centre de traitement en établissement pour troubles psychologiques variés. Des films porteurs de thèmes pertinents à des enjeux présents chez les participantes leur ont été projetés intégralement une fois par mois et étaient suivis d'une discussion, le tout étant guidé par des intervenants. Les participantes se sont montrées progressivement enclines à comparer les personnages et situations du film à leur propre vécu, s'identifiaient souvent aux expériences des personnages et semblaient ainsi pouvoir se distancier de leurs propres conflits intérieurs, puis transposer leurs observations concernant les comportements des personnages aux défis dans leur propre vie. Les

résultats suggèrent ainsi que l'intervention de cinémathérapie était une modalité pertinente et complémentaire au suivi individuel. Cette étude semble appuyer certains bénéfices de la cinémathérapie soulevés par divers auteurs. Par contre, les objectifs et la méthodologie de cette étude sont présentés de manière floue et imprécise. Aucune information n'est présentée concernant les méthodes de collecte et d'analyse des données, ce qui rend difficile de juger de la validité scientifique des observations et résultats rapportés.

Duncan, Beck et Granum (1986) ont pour leur part fait visionner le film *Ordinary People* à des adolescent.e.s en centre d'hébergement se préparant à réintégrer leur famille. L'échantillon était composé de 22 participant.e.s âgés de 11 à 17 ans et subdivisés en trois groupes de 6 à 10 résident.e.s ayant chacun.e participé à huit séances d'une heure. Ces séances s'étendaient sur une période de trois semaines et traitaient de divers thèmes abordés dans le film à partir d'extraits (p. ex., problèmes des personnages, croyances liées au fait de demander de l'aide, émotions difficiles à exprimer en famille). Les chercheurs ont conclu que l'utilisation du film était un moyen efficace de les aider à planifier le retour dans leur famille, car il leur donnait l'occasion de se familiariser avec les défis à venir. L'évaluation de l'intervention s'est faite en recueillant des données informelles qui suggèrent que les participant.e.s ont été satisfaits des groupes. Bien qu'il s'agisse de l'une des premières études à décrire une procédure structurée visant à favoriser par le visionnement d'un film la préparation à une épreuve à venir, le manque d'information sur la méthode de cueillette et d'analyse des données limite encore une fois la possibilité de jauger la valeur scientifique de la démarche. En outre, l'étude n'apporte pas d'éclairage

sur les processus psychologiques sous-jacents à l'intervention selon la perception des participant.e.s.

Jurich et Collins (1996) ont créé un programme d'intervention de six séances réparties sur huit semaines visant à améliorer l'estime de soi chez les adolescent.e.s. Celui-ci visait à faire visionner aux participant.e.s cinq films (un par séance) afin de renforcer leur intérêt et leur compréhension des enjeux de l'adolescence. Les séances étaient accessibles aux adolescent.e.s de la population générale intéressé.e.s ainsi qu'à leurs parents. L'échantillon final était constitué de 40 participant.e.s âgé.e.s entre 12 et 17 ans. Un plan prétest-posttest a été utilisé pour évaluer l'effet du programme sur leur estime de soi à l'aide d'un questionnaire mesurant l'estime de soi. Après chaque film, le groupe était divisé en 8 à 10 sous-groupes et une discussion était animée à l'aide d'un canevas d'entrevue incluant 10 questions. À la dernière séance, une discussion portant sur des enjeux présents à l'adolescence ainsi qu'un bilan des activités ont été guidés par l'auteur principal. Des calculs de moyennes, d'écarts-types ainsi que des tests-t appariés ont été effectués à l'aide du logiciel SPSS. Les résultats montrent que les scores pour le concept de soi total, la satisfaction à propos de soi, le soi familial ainsi que le soi social ont considérablement augmenté au cours du programme. Il s'agit de la première étude à s'intéresser à la population générale plutôt qu'à une population clinique. La méthode de recherche est présentée clairement et rend l'étude reproductible. Néanmoins, l'étude n'informe pas sur les processus par lesquels le visionnement des films et les discussions

ont pu entraîner l'augmentation de l'estime de soi ni sur le point de vue des participant.e.s à ce propos. De plus, l'absence de groupe témoin limite la validité des résultats.

Dans une étude expérimentale, Powell, Nugent et Lee (2006) ont examiné l'efficacité d'une intervention de cinémathérapie pour améliorer l'estime de soi perçue de 16 jeunes présentant un trouble émotionnel grave. Les participant.e.s ont été divisé.e.s en trois groupes exposés à un entraînement à des stratégies d'adaptation et de résolution de problèmes de six semaines. Deux groupes recevaient également une brève intervention de cinémathérapie s'appuyant sur le film *Fat Albert*, alors que le troisième était un groupe témoin. Les participant.e.s ont complété une échelle d'estime de soi avant, après et une semaine après l'intervention (se tenant les trois premières semaines pour le premier groupe et les trois dernières pour le deuxième groupe). Bien que les résultats n'aient révélé aucune différence statistiquement significative au sein des groupes ou entre ceux-ci, la cinémathérapie a légèrement augmenté l'estime de soi chez le premier groupe expérimental comparativement au groupe témoin. De plus, une différence de moyenne significative pour les items 1 (« *Je sens que je suis une personne de valeur* ») et 2 (« *J'ai plusieurs belles qualités* ») entre le prétest et une semaine suivant l'intervention a été observée pour le premier groupe expérimental, ce qui suggère que l'intervention par cinémathérapie pourrait avoir eu des effets sur des aspects spécifiques de l'estime de soi plutôt que sur l'estime de soi globale. Bien que les résultats de cette étude ne soient pas statistiquement significatifs, ce qui pourrait s'expliquer par la taille limitée de l'échantillon, ils sont cliniquement significatifs puisque les scores d'estime de soi des

participant·e·s se sont améliorés après l'intervention. Ceci laisse croire que l'ajout de la modalité d'intervention par cinémathérapie a pu avoir un effet positif supplémentaire.

Powell et Newgent (2010) ont réalisé une étude quasi-expérimentale avec un plan à cas unique ayant pour objectif d'améliorer la crédibilité empirique de la cinémathérapie en mesurant son effet sur le degré de désespoir vécu par une adulte présentant un diagnostic de dépression, sélectionnée aléatoirement parmi un groupe de huit participant·e·s à une intervention de cinémathérapie structurée et non directive. Durant la durée de l'étude, la participante ne recevait aucun autre traitement psychothérapeutique. L'intervention s'est effectuée par une projection en groupe du film *Le Seigneur des anneaux : La communauté de l'anneau* répartie sur cinq semaines. La participante complétait un questionnaire mesurant le désespoir à chaque semaine au même moment, pour une durée totale de 11 semaines (trois semaines avant le traitement, cinq semaines de traitement et trois semaines après le traitement). Les cinq séances de traitement servaient à montrer un extrait du film et à échanger en groupe sur ces extraits et les réactions suscitées. Lors de la dernière séance, une réflexion plus générale était suscitée à propos de la possible suite de la quête des personnages vers un meilleur bien-être. Les résultats suggèrent que l'intervention de cinémathérapie de groupe a été statistiquement efficace pour réduire temporairement le désespoir de la participante à l'étude. Toutefois, le fait d'avoir évalué l'effet de l'intervention auprès d'une seule participante limite grandement la généralisation des résultats. En outre, les processus psychologiques par lesquels le visionnement du film a pu contribuer à l'effet thérapeutique observé temporairement demeurent inexplicables.

Enfin, une récente étude empirique sur la cinémathérapie a examiné, auprès de 60 individus, l'impact sur l'humeur d'un court-métrage incluant des thèmes de perte d'un être cher ainsi que de quête de sens à travers cette perte (Sage, 2016). L'objectif était d'explorer les variations de l'humeur en réponse au court-métrage, ainsi que de vérifier s'il existe des différences au niveau de ces variations lorsqu'un individu a déjà vécu le décès d'un être cher. Les participant·e·s ont complété, avant et après le visionnement, un questionnaire auto-rapporté évaluant la détresse psychologique. Les résultats indiquent une augmentation de l'humeur positive en visionnant le court-métrage mais ne révèlent aucune différence significative entre les participant·e·s ayant vécu ou non le décès d'un proche. Cette étude est la première à évaluer l'impact sur l'humeur d'un court-métrage ayant spécifiquement comme thème la quête de sens face à une perte. L'auteure suggère que la présence de deux thèmes dans le film (la perte et la quête de sens à travers la perte) pourrait expliquer les variations de l'humeur post-visionnement. Les participant·e·s ayant été interpellé·e·s davantage par le thème de la quête de sens à travers la perte auraient vu une augmentation de l'humeur positive, contrairement à une augmentation de l'humeur négative chez les participant·e·s ayant été rejoints davantage par le thème de la perte. Néanmoins, les résultats ne permettent pas d'appuyer l'hypothèse selon laquelle la quête de sens face à l'adversité pourrait être favorisée par l'utilisation des films ni d'expliquer comment cela pourrait se faire. L'auteure suggère d'ailleurs que ces questions fassent l'objet de recherches futures. Enfin, l'utilisation d'un seul film et d'un seul type (court-métrage) limite les conclusions à tirer.

En somme, peu d'études empiriques se sont intéressées aux bénéfices psychologiques que peut avoir l'utilisation des films pour composer avec l'adversité et celles qui l'ont fait se sont, pour la plupart, restreintes à une population clinique. Aussi, la recherche empirique sur le sujet s'est surtout attardée à appuyer les effets et la crédibilité de la cinémathérapie en tant que technique d'intervention, sans fournir de pistes d'explications concernant les processus psychologiques impliqués, particulièrement du point de vue de la personne qui en bénéficie et qui se réfère à des films qu'elle a elle-même choisi de visionner. La présente étude visait à tenter de pallier ces lacunes. À l'instar d'auteurs qui s'intéressent à l'importance de diverses formes d'arts pour le mieux-être individuel et la santé publique (Clammer 2015; Clift & Camic, 2016), cette étude pourrait contribuer à sensibiliser et éduquer la communauté (intervenants, artistes, population générale) à propos des bénéfices du cinéma bien au-delà de son potentiel de divertissement. Elle pourrait également offrir des pistes aux intervenants qui accompagnent des clients qui abordent des œuvres cinématographiques afin de mieux les guider dans l'exploration et la construction de sens face à leur expérience.

Objectif de recherche

L'objectif de cette étude était d'explorer et de conceptualiser, à partir de la perspective des individus qui choisissent eux-mêmes de visionner des œuvres cinématographiques de fiction, les processus par lesquels ces dernières peuvent avoir un potentiel bénéfique pour composer avec l'adversité existentielle. L'étude étant de nature exploratoire, aucune hypothèse sur ce que sont ces processus n'a été posée.

Méthode

La présente étude est de nature exploratoire et s'inscrit dans un paradigme compréhensif, qui vise à mieux comprendre les phénomènes à l'étude à partir de la perspective (perceptions, sensations et impressions) des individus (Paillé et Mucchielli, 2016). Un devis qualitatif utilisant l'entrevue individuelle a été choisi afin d'explorer et de conceptualiser les processus par lesquels les participant·e·s retirent des bénéfices psychologiques des œuvres cinématographiques de fiction en contexte d'adversité existentielle.

Participant·e·s

L'échantillon est composé de sept personnes, quatre femmes et trois hommes, et ce nombre a été déterminé en fonction du critère de saturation empirique, c'est-à-dire que la collecte de données a pris fin lorsque les entrevues n'apportaient plus d'informations nouvelles (Fortin & Gagnon, 2016). Les participant·e·s sont âgé·e·s de 20 à 50 ans ($M = 33,86$; $ÉT = 12,06$). Six personnes sont de nationalité canadienne, dont trois possèdent une double nationalité, et une participante est de nationalité haïtienne. Cinq participant·e·s occupent un emploi à temps plein, l'un d'entre eux est aux études à temps plein et un aux études à temps partiel. L'ensemble des participant·e·s possède une formation de niveau postsecondaire : collégial ($n = 1$), universitaire de premier cycle ($n = 2$), de deuxième cycle ($n = 3$) et de troisième cycle ($n = 1$).

Les situations d'adversité auxquelles les participant·e·s ont été confronté·e·s sont variées. Elles incluent un accident de voiture vécu comme un événement très traumatique

(peur pour sa vie, dégâts matériels très importants). Des situations de deuil ont également été rapportées. Par exemple, une participante dit avoir vécu, entre autres, des regrets, des remises en question sur soi et de la culpabilité après avoir renoncé à son emploi de rêve très désiré, perçu comme une vocation, en raison de la présence d'anxiété par rapport à certaines décisions qu'impliquaient l'acceptation du poste. Divers questionnements existentiels ont été associés à cette perte (p. ex., qu'est-ce que je vais faire, où vais-je aller dans ma vie?). Un autre participant raconte une rupture amoureuse vécue comme violente et inattendue, qui a entraîné des remises en question sur sa vie et qui l'a amené à réaliser qu'il éprouvait un grand sentiment de solitude depuis plusieurs années (d'autant plus que la rupture a été suivie du confinement lié à la pandémie de la COVID-19). La pandémie a également été associée, pour une participante, à de l'anxiété par rapport aux relations avec les autres, à la grande part d'inconnu et d'incertitude qu'elle implique. Un participant rapporte des questionnements existentiels associés à une quête identitaire (p. ex., quelle est ma vie, quel filon de vie vais-je mener compte tenu des valeurs qui sont prioritaires pour moi?). Un autre rapporte des questionnements existentiels et identitaires découlant de l'appartenance à un groupe perçu comme ayant une certaine vulnérabilité sociale ainsi qu'à l'immigration. Une participante a été confrontée à une très grande insécurité associée à un contexte politique favorisant un climat de vie non sécuritaire (risque d'être blessée par balle en se rendant à l'école ou au travail).

En ce qui a trait aux habitudes de visionnement, cinq participant·e·s rapportent une préférence pour les films, une pour les séries et une n'a pas de préférence. Cinq

participant·e·s visionnent des films ou des séries plusieurs fois par semaine, une personne en regarde une fois par mois et une personne en visionne tous les jours. L'ensemble des participant·e·s rapporte un intérêt pour des genres variés (p. ex., horreur, action, science-fiction, fantastique, drame, thriller psychologique, comédie). Finalement, une participante rapporte choisir volontairement de visionner certaines œuvres qu'elle connaît déjà dans l'objectif d'en retirer à nouveau des bénéfices, alors que cinq participant·e·s visionnent plutôt des œuvres sans avoir cet objectif conscient et se trouvent plutôt surpris·e·s des bénéfices retirés. Une participante mentionne qu'elle peut parfois choisir volontairement des œuvres connues pour en retirer des bénéfices, mais qu'elle se trouve également souvent surprise des bénéfices qu'une œuvre lui apporte.

Procédure

Recrutement et déroulement

Les participant·e·s étaient des personnes issues de la population générale et ont été sélectionné·e·s selon les critères suivants : 1) accorder depuis plusieurs années une importance personnelle élevée aux œuvres cinématographiques de fiction (films ou séries télévisées); 2) considérer retirer des bénéfices du visionnement d'œuvres cinématographiques en contexte d'adversité existentielle (p. ex., deuil, maladie, confrontation à la mort, préoccupations existentielles liées à la guerre, au climat, à la pandémie, etc.); 3) être âgé de 18 ans et plus. Un critère d'exclusion a été appliqué en éliminant toute personne faisant partie de l'entourage immédiat du chercheur ou de la

directrice de recherche dans le but d'éviter les conflits de rôles potentiels et de favoriser la neutralité du chercheur.

Le recrutement s'est effectué à partir de différents moyens. Le réseau de l'équipe de recherche ainsi que certain·e·s administrateur·rice·s de pages Facebook (p. ex., Maison du cinéma, Cinéma Galaxy Sherbrooke, Cinéma Magog) ont été informés de l'étude par courriel et ont été invités à partager l'invitation (voir Appendice A). Une publicité de l'étude (voir Appendice B) a aussi été diffusée et partagée sur les réseaux sociaux (Facebook). Les personnes intéressées à participer ont contacté le chercheur par courriel et celui-ci évaluait alors leur admissibilité et leur donnait davantage d'informations sur la nature de leur participation. Un moment était ensuite déterminé pour l'entrevue en fonction de leurs disponibilités et de celles du chercheur. Les participant·e·s admissibles ont été sélectionné·e·s selon l'ordre d'arrivée. Les entrevues avaient lieu en mode virtuel sur la plateforme Teams et étaient enregistrées à l'aide d'un enregistreur numérique audio. Les questions de l'entrevue leur étaient transmises quelques jours avant l'entrevue pour favoriser une amorce de réflexion et ainsi faciliter le déroulement de l'échange. Le formulaire d'information et de consentement à l'étude (voir Appendice C) était également envoyé à l'avance afin qu'ils puissent en prendre connaissance et un retour sur celui-ci était fait en début d'entrevue pour répondre à leurs questions, les informer de la possibilité de se retirer de l'étude à tout moment et obtenir leur consentement écrit (par signature électronique) ou verbal (consigné sur l'enregistrement de l'entrevue). Les entretiens ont

été transcrits en verbatim de manière anonyme par le chercheur. Ces verbatim ont été traités à l'aide de la plateforme d'analyse qualitative sécurisée Dedoose.

Collecte de données et canevas d'entrevue

La collecte de données s'est effectuée au moyen d'une entrevue individuelle semi-structurée, d'une durée qui était initialement prévue à environ 90 minutes. La plupart des entrevues auront néanmoins été plus courtes, variant entre 42 et 96 minutes ($M = 63,71$; $ÉT = 17,28$). Le canevas d'entrevue (voir Appendice D) a été élaboré en fonction de la visée de l'étude et de la recension effectuée. Il est divisé en cinq sections. La première section comporte des questions qui visaient à recueillir des données sociodémographiques pour la description de l'échantillon. La deuxième section comporte des questions sur les habitudes de visionnement d'œuvres cinématographiques. Elle permettait de connaître le profil des participant·e·s à cet égard mais également d'introduire progressivement le thème central à l'étude. La troisième section contient des questions dont le but était d'obtenir un portrait d'une ou deux situations d'adversité existentielle vécues par les participant·e·s et pour lesquelles le visionnement de films leur avait été bénéfique. La quatrième section concerne plus spécifiquement les bénéfices retirés du visionnement d'œuvres cinématographiques et permettait de plonger dans le thème central à l'étude. La cinquième et dernière section constituait la conclusion de l'entrevue et permettait aux participant·e·s d'ajouter tout contenu qu'elles ou ils jugeaient pertinent. À l'exception de la première (informations sociodémographiques) et de la dernière section (conclusion), le canevas prévoyait des questions principales ainsi que des questions de

relance pour approfondir certains thèmes au besoin, dont l'ordre était adapté en fonction des réponses des participant·e·s. Au fil de l'analyse des données, et en accord avec l'analyse par catégories conceptualisantes effectuée et décrite dans la prochaine section, des questions ont été ajoutées au canevas d'entrevue au fil de la démarche dans le but de préciser les propriétés de certaines catégories émergentes qui demeuraient plus floues et de mieux cerner leurs distinctions par rapport à d'autres catégories similaires.

Analyse des données

Particulièrement utile pour comprendre des phénomènes complexes et peu étudiés (Blais & Martineau, 2006), l'analyse par catégories conceptualisantes (CC) semblait appropriée pour mieux saisir les processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices tirés du visionnement d'œuvres cinématographiques. De plus, considérant le fait que l'impact des films peut demeurer abstrait et rarement conscientisé par les personnes qui en bénéficient (Wedding & Niemec, 2014), le niveau d'inférence plus élevé que cette méthode d'analyse permet au chercheur semblait avantageux, car il pouvait être difficile pour les participant·e·s d'identifier eux-mêmes clairement les processus impliqués.

L'analyse par CC est définie en quatre étapes (Paillé & Mucchielli, 2016). La première est la description analytique, qui implique un faible niveau d'inférence et qui consiste à faire ressortir les thèmes développés dans les entretiens de manière à résumer les propos des participant·e·s et à demeurer près des mots utilisés. La deuxième étape est l'identification de CC préliminaires qui implique une plus grande distanciation et qui va

au-delà de la description du matériau. Ces catégories visent à désigner directement le phénomène observé, qui peut être de diverses natures (p. ex., vécu, état, processus, dynamique), plutôt que de rassembler un groupe d'éléments. La troisième étape, le développement des catégories, débute lorsque les CC préliminaires sont applicables à plusieurs extraits. Elle se divise en trois sous-étapes : la définition de la catégorie (dégager une définition claire, précise et concise du phénomène représenté par la catégorie), la spécification de ses propriétés (extraction des éléments qui sont les plus caractéristiques du phénomène) et l'identification de ses conditions d'existence, le cas échéant (conditions en l'absence desquelles le phénomène ne se matérialiserait pas). La rédaction de mémos est un outil qui permet d'effectuer ce travail, qui se réalise de manière itérative et récursive. Au fil de la progression dans le travail d'identification des CC, leur validation s'effectue par un travail plus déductif de la part du chercheur qui tente de vérifier si elles sont applicables à d'autres extraits. La quatrième étape consiste à mettre en relation les catégories identifiées et a pour objectif d'amorcer une théorisation de la situation étudiée, sans toutefois viser la modélisation. La synthèse de cette analyse prend la forme d'un schéma intégrateur.

La scientificité de la démarche a été assurée par divers moyens. D'abord, dans le but de respecter le critère de transférabilité (possibilité pour le lecteur d'associer les résultats à sa propre expérience), des citations et des descriptions permettant d'avoir des illustrations évocatrices des processus dégagés de l'analyse ont été utilisées lors de la rédaction des résultats. La tenue d'un journal de bord permettant de répertorier les

observations, les hypothèses et les décisions prises au cours de la démarche a servi à assurer la fiabilité (Paillé & Mucchielli, 2016). Finalement, les catégories ayant émergé en cours d'analyse ont fait l'objet de multiples discussions avec la directrice, à différentes étapes du processus d'analyse, afin de tendre vers un consensus intersubjectif (Miles & Huberman, 2003) et d'optimiser la validité de l'analyse effectuée.

Considérations éthiques

Ce projet a reçu l'approbation du Comité d'éthique de la recherche – Lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke (voir Appendice E). Si le fait d'aborder les aspects bénéfiques des œuvres cinématographiques avait le potentiel, pour certain·e·s participant·e·s, d'être une source de réconfort, l'exercice pouvait également comporter des aspects difficiles associés au vécu en contexte d'adversité. Le chercheur y a porté une attention particulière afin de pouvoir proposer des ressources d'aide au besoin. Toutefois, les participant·e·s ont tous et toutes dit avoir apprécié cette opportunité de partager leur expérience et aucun·e n'a éprouvé le besoin de telles références. De plus, il leur était possible de mettre fin à leur participation en tout temps, de prendre une pause au besoin et de ne pas répondre à certaines questions pouvant susciter un inconfort. La confidentialité et l'anonymat des participant·e·s étaient assurés en identifiant les enregistrements des entrevues à l'aide d'un code, en conservant les données recueillies sur une clé USB encryptée, sécurisée par un mot de passe et auxquelles seuls le chercheur et sa directrice avaient accès, ainsi qu'en minimisant la présentation des données personnelles des participant·e·s dans la rédaction de ce mémoire doctoral.

Résultats

Le présent chapitre vise à rapporter les processus ayant émergé de l'analyse, conformément à l'objectif de l'étude qui était d'explorer et de conceptualiser les processus psychologiques par lesquels les œuvres cinématographiques de fiction peuvent avoir un potentiel bénéfique en contexte d'adversité existentielle. Au total, 19 catégories conceptualisantes (CC), soit lesdits processus psychologiques, ont été dégagées. Tel qu'illustré à la figure 1, elles ont été divisées en deux grands regroupements, comportant chacun trois sous-regroupements qui leur sont uniques, auxquels s'ajoute un sous-regroupement commun aux deux grands regroupements. Dans cette figure, les couleurs représentent les CC appartenant à un même sous-regroupement. Ainsi, certains processus se rapportent au *rapport à soi* (premier regroupement) par le fait qu'ils favorisent l'*apprentissage sur soi*, enrichissent le *rapport à l'expérience affective*, et permettent une *expérimentation émotionnelle*. D'autres concernent davantage le *rapport au monde extérieur* (deuxième regroupement), qui peut inclure le rapport avec les personnes de l'entourage, le monde scolaire ou professionnel, la société et l'existence. Les processus de ce regroupement représentent diverses manières par lesquelles les œuvres cinématographiques permettent une forme de *réflexion sur l'autre et l'existence* et constituent une *source de réconfort* ou une *source d'inspiration* pour les participant·e·s dans leur rapport au monde. Finalement, le sous-regroupement commun aux deux grands regroupements comporte les processus par lesquels les participant·e·s trouvent dans le cinéma une forme d'*évasion* de leurs difficultés dans leur rapport à eux-mêmes et au monde extérieur. En suivant la structure proposée par ce schéma, les prochaines sections décrivent chacun des processus en débutant par sa définition, suivie de ses propriétés

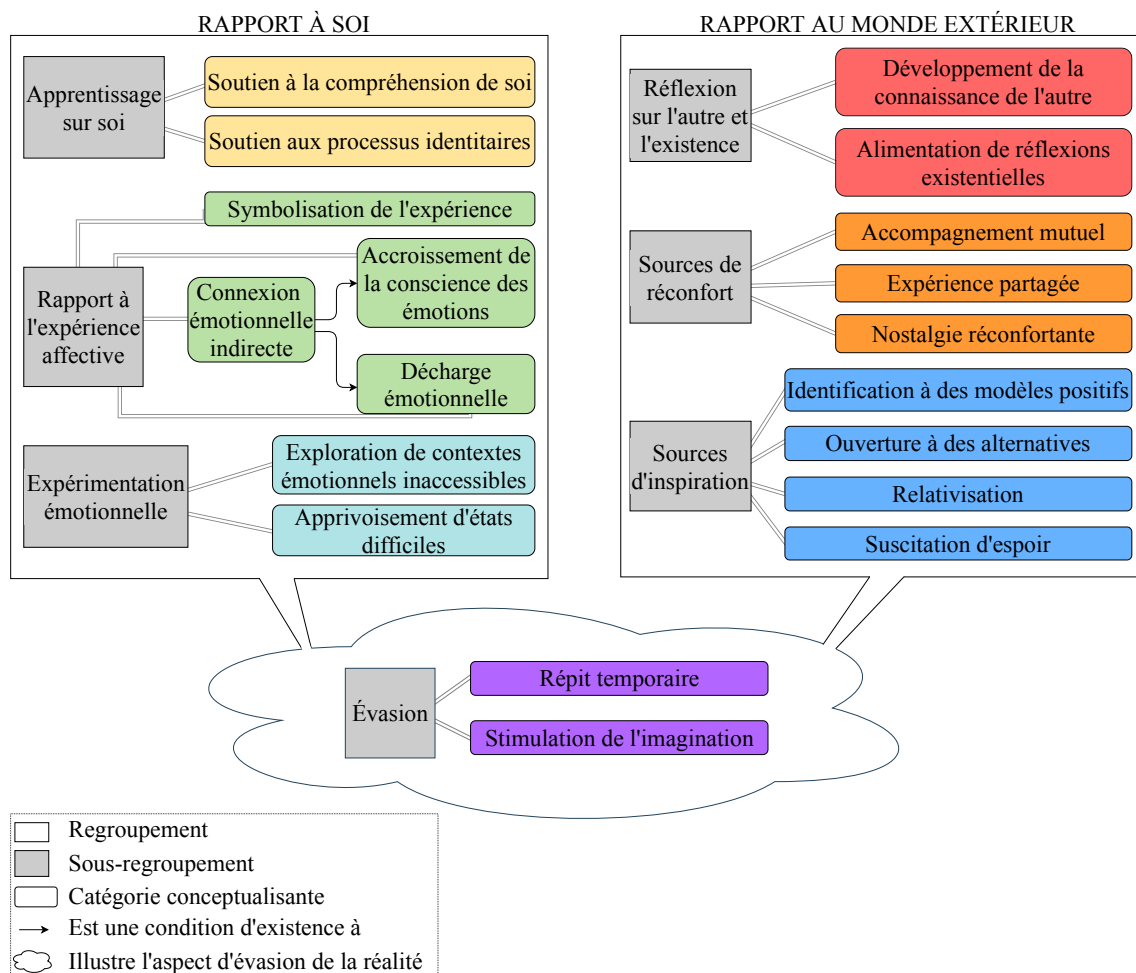


Figure 1. Processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices des œuvres cinématographiques de fiction

(explicitation plus élaborée du processus) et d'extraits verbatim servant à l'illustrer. Ses conditions d'existence, le cas échéant, seront ensuite précisées. Un tableau synthèse des contenus de ces 19 CC est présenté à l'appendice F.

Il importe de préciser que pour certaines CC, les propos des participant·e·s semblaient s'appuyer sur des bénéfices qu'ils retirent du cinéma en général, sans spécifiquement

référer à des situations d'adversité existentielle qu'ils auraient vécues. Ces CC ont été conservées dans les résultats lorsqu'elles étaient néanmoins pressenties comme susceptibles de contribuer à composer avec l'adversité existentielle, considérant que les participant·e·s les évoquaient dans le contexte d'une entrevue portant justement sur ce thème. Ces catégories sont suivies d'un astérisque dans la présentation des résultats et cette information sera tenue en compte dans la discussion.

Premier regroupement : rapport à soi

Ce regroupement comprend les processus par lesquels les films et les séries télévisées interviennent dans le rapport qu'entretient l'individu à lui-même, au bénéfice de ses capacités de composer avec l'adversité. Il se divise en quatre sous-regroupements : l'apprentissage sur soi (deux processus), le rapport à son expérience affective (quatre processus), l'expérimentation émotionnelle (deux processus), et finalement l'évasion, sous-regroupement qui est partagé avec le deuxième regroupement et qui sera donc présenté plus loin avec ce dernier.

Apprentissage sur soi

Ce sous-regroupement comprend des processus qui impliquent une forme d'apprentissage sur soi à travers les œuvres cinématographiques, soit sur le plan de son fonctionnement ou sur le plan identitaire.

Soutien à la compréhension de soi*. Ce processus se définit par l'accroissement de la compréhension de divers aspects de soi et de son fonctionnement grâce au visionnement d'œuvres cinématographiques. Il se manifeste plus précisément de deux manières. D'abord, il se traduit chez l'individu par une incitation à analyser des situations personnelles en s'appuyant sur le contenu auquel l'expose ces œuvres, ce contenu pouvant être différent ou semblable à son propre vécu. Deuxièmement, et plus particulièrement lorsque le contenu de l'œuvre est semblable au vécu personnel, celle-ci aurait le potentiel d'agir comme un miroir qui met de l'avant certaines parties de la personne et qui en favorise l'observation et l'exploration. Ainsi, une participante explique comment certaines œuvres l'aident à mieux comprendre ses relations amoureuses : « [...] des fois j'analyse mes situations amoureuses par rapport à ce que j'ai écouté dans des séries ou dans des films. J'essaie de décortiquer, [...] des fois ça m'aide à analyser, à comprendre » (P1). Une autre participante explique comment elle peut se questionner sur sa façon d'être en relation avec ses proches :

[...] même chose quand je vois des relations parent-enfant à la télé, bien ça m'amène à me questionner sur ma relation avec mes enfants. Relation de couple, on en voit énormément, donc ça aussi, ça peut susciter des questions selon le type de relation, des fois il y a des choses que je vais voir à l'écran qui ressemblent à ma vie, d'autres fois ça va être complètement autre chose, et les deux, de la même façon, peuvent susciter une réflexion. (P7)

Soutien aux processus identitaires*. Ce processus se définit par le fait d'apprendre à mieux se connaître et à se définir comme personne à travers le visionnement d'œuvres cinématographiques. Plus précisément, l'œuvre, par son contenu ou par le message perçu par le spectateur, soutient l'élaboration de la définition qu'il se fait de lui-même

(construction identitaire), comme en témoigne un participant : « [le cinéma] c'est quelque chose qui m'a aidé à construire ma personnalité, à travers les films que j'ai regardés, à construire la personne que je suis » (P4). L'œuvre peut également contribuer à renforcer et maintenir certains aspects de soi ainsi qu'à entretenir des messages importants pour soi (consolidation identitaire), tel que rapporté par une participante :

[...] moi-même j'accorde une place extraordinaire ou spéciale à l'amitié, c'est tellement difficile, parce que la relation humaine est complexe, donc ce genre de scénarios ou ce genre de personnages me poussent à conserver cette loyauté parce que je pense que c'est nécessaire qu'il y ait entente entre mes amis et moi. (P6)

Rapport à son expérience affective

Ce sous-regroupement englobe des processus qui concernent plus spécifiquement la manière d'être en contact avec son propre monde affectif.

Symbolisation de l'expérience. Ce processus se caractérise par l'articulation d'éléments de son expérience affective de manière à ce qu'elle ait du sens pour soi, en s'appuyant sur le visionnement d'œuvres cinématographiques. Plus précisément, l'œuvre, par son contenu et sa structure, illustre une expérience qui a été symbolisée par l'artiste et aide le spectateur à construire un sens autour d'une expérience similaire. Elle lui permet de mettre des mots, des images, des sons et de la musique sur son expérience affective et contribue à la symboliser. Par exemple, une participante affirme :

[...] j'avais déjà connu ça avant, j'étais une grande lectrice, je le suis moins, mais souvent quand on lit, c'est de mettre des mots sur quelque chose qu'on ressent et qu'on n'arrive pas à dire. Dans le cinéma, c'est de mettre des images, des sons, et en plus de la musique aussi. (P2)

Un autre participant a des propos similaires :

Je pense vraiment que les œuvres d'art, c'est une mise en harmonie d'éléments d'affects à l'état brut pour en faire quelque chose qui fait du sens. Et souvent, la manière que je décris une œuvre qui nous plaît, c'est comme trouver quelque chose qu'on cherchait. Ou un mot qu'on avait sur le bout de la langue, et là il est là devant nous et il y a un médium qui permet de l'avoir. (P3)

Finalement, aux yeux de certains, cette approche symbolique, précisément parce qu'elle rejoint le canal émotionnel, favorise la construction de sens de l'expérience, tel qu'explicité dans l'extrait verbatim suivant :

[...] l'usage d'un sous-texte, c'est beaucoup plus intéressant que juste l'usage du texte, juste de le dire directement. Parce que si tu le dis directement, ça va plus comme faire travailler, on va dire, mon cerveau, dans le sens juste analyser le texte. Et moins me faire ressentir le message. Tu sais, le fait que c'est par des images, le fait que c'est par des métaphores, des choses veulent en dire d'autres, ça me fait ressentir les choses, ça me fait vraiment travailler ma réflexion dessus et ça augmente, on va dire, la puissance des messages qu'on veut te passer, de l'histoire qu'on veut te raconter, des thèmes qu'on veut traiter. Le fait que ça ne soit pas explicite, c'est ça qui permet vraiment de faire travailler ton imagination et travailler ta capacité à sentir, à ressentir les choses vraiment *deeply* en toi. (P4)

Pour activer ce processus, l'œuvre doit susciter des émotions (condition d'existence).

Connexion émotionnelle indirecte. Ce processus fait référence à la prise de contact avec son expérience émotionnelle de manière moins directe et plus sécuritaire à travers le visionnement d'œuvres cinématographiques. Il s'agit d'une opportunité pour la personne de contacter ou d'exprimer ses émotions par l'entremise du vécu des personnages de l'œuvre plutôt que par une prise de contact directe avec ses propres difficultés. Par exemple, une participante indique comment les films aident à contacter des émotions autrement peu accessibles : « On ne cherche pas cette connexion-là, mais c'est suite à l'intrigue qu'il y a eu cette connexion par rapport à des émotions qui se trouvaient au fond

de notre être, qui se sont réveillées par rapport à l'intrigue » (P6). Les propos d'une autre participante illustrent bien le volet « connexion indirecte » de ce processus :

Puis ça permet probablement aussi quand on a du mal à aborder un sujet vraiment précis, sa propre vie, ça permet de le faire par contournement, tu sais, comme quand on a envie de dire quelque chose à quelqu'un, qu'on prend des périphrases ou autres. C'est comme de faire une périphrase un peu pour aborder quelque chose qui nous touche. (P2)

Cela permettrait un apprivoisement graduel des émotions associées à des difficultés personnelles, et comporterait donc un caractère moins menaçant :

Quelque chose qui a été très aidant pour moi, c'est que quand on a trop de souffrance, on finit par bloquer les émotions en fait. Et pour moi, le film a été vraiment une première étape pour aller en contact des émotions pour quelque chose qui était extérieur. Puis après de pouvoir en reparler avec quelque chose qui me concerne [...] c'est comme des petits pas beaucoup plus faciles à faire que d'aborder le gros morceau qui est notre problème à nous, je trouve. (P2)

Accroissement de la conscience des émotions. Ce processus réfère au fait de devenir plus apte, au cours du visionnement d'une œuvre cinématographique, à réaliser la présence d'émotions en soi à l'égard d'une situation particulière. Il semble avoir le potentiel de présenter un lien avec la CC précédente, en ce sens qu'il en constitue une évolution possible. Ainsi, des émotions qui étaient auparavant inconscientes, censurées ou ignorées commencent à être conscientisées ou identifiées mais aussi à générer une certaine réflexivité à travers le vécu qui est suscité par l'œuvre : « [c'est comme] des fois de prendre conscience qu'il y a quelque chose qui nous touche [...] le fait de découvrir qu'on vit des émotions [...] vient nous en apprendre beaucoup sur nous-mêmes en fait » (P2). Un autre participant admet qu'un film peut l'aider à conscientiser des émotions :

Quand un film me met dans certains états, j'apprends que s'endorment en moi des sentiments, des émotions que le film a pu soulever [...] tu ne savais pas que tu avais envie de pleurer, mais en regardant ce film, ça te fait pleurer, mais forcément, ça soulève des émotions oui. (P5)

Ce processus comporte deux conditions d'existence : 1) le contact avec l'œuvre suscite des émotions; et 2) l'accès à certains aspects de l'expérience émotionnelle est préalablement bloqué ou restreint.

Décharge émotionnelle. Ce processus représente une extériorisation émotionnelle libératrice rendue possible par l'exposition au contenu de l'œuvre cinématographique qui suscite des émotions. Il semble également présenter un lien possible avec la CC « connexion émotionnelle indirecte », en ce sens qu'il pourrait découler de la prise de contact indirecte avec ses émotions. Plus précisément, l'œuvre constitue un médium qui stimule l'expression d'émotions qui ne sont que peu ou pas exprimées dans la vie quotidienne, tel que rapporté par une participante : « Des fois, je me sens un peu pognée dans ma routine, [...] je peux extérioriser que je suis fâchée en écoutant un film bien violent » (P7). L'importance de cette expression tient au fait qu'elle a un effet libérateur et soulageant : « [...] souvent on est même bloqué par rapport à sa propre souffrance, puis on n'arrive même pas à sortir cette émotion-là, alors qu'on voit une scène douloureuse dans un film et ça sort, l'émotion sort et c'est comme libérateur » (P2). L'œuvre doit ainsi susciter des émotions que la personne a besoin de libérer (condition d'existence).

Expérimentation émotionnelle

Ce sous-regroupement inclut deux processus dont la nature est de faire l'expérience d'émotions associées à des situations non vécues.

Exploration de contextes émotionnels inaccessibles*. Ce processus implique de faire l'expérience, par le contact avec une œuvre cinématographique, d'états affectifs associés à des situations auxquelles on n'est pas soi-même exposé et auxquelles les probabilités de le devenir sont jugées faibles. D'une part, il peut comporter la recherche d'expérimentation d'émotions désagréables dans un contexte moins menaçant, c'est-à-dire sans être réellement confronté aux situations qui les suscitent :

Ce que j'aime dans les films d'horreur, c'est vraiment le fait que ça me choque, et ça me fait ressentir des choses désagréables que je ressentirais pas en temps normal et le fait que je puisse ressentir ces choses-là désagréables font que... genre la peur, du dégoût, de l'horreur, de l'effroi, sans que ma vie soit menacée, dans le confort de mon canapé, c'est quelque chose [...] que je recherche puis que... ça m'a permis de... comment dire... d'avoir l'expérience d'avoir ma vie menacée sans l'être vraiment. (P4)

D'autre part, ce processus peut se caractériser par le comblement d'un vide ou l'obtention d'un réconfort découlant de la possibilité de vivre en imagination ou par procuration des états affectifs positifs véhiculés par l'œuvre, associés à des situations qu'on souhaiterait vivre. Ceci est notamment illustré lorsqu'une participante mentionne :

Je pense que certaines fois [...] il y a des intrigues dans les films, dans les histoires, qui nous donnent la sensation de vivre ces intrigues même si au fond on sait qu'on ne peut pas vivre vraiment ce genre d'intrigue, comme une relation amoureuse, donc on regarde ça avec le sourire aux lèvres, donc ça nous donne ce sentiment de bien-être qu'aurait pu apporter une relation amoureuse réelle dans notre vie, mais qu'on n'a pas [...] donc c'est réconfortant. (P6)

Une autre participante a un discours similaire lorsqu'elle affirme : « Même chose [...] si on n'a pas le temps d'être en couple, là je vais écouter beaucoup de films romantiques [...] pour vivre ça autrement. Donc c'est de vivre les émotions par les films » (P7). Pour que ce processus se mette en place, il est essentiel de ne pas vivre personnellement la situation illustrée par l'œuvre (condition d'existence).

Apprivoisement d'états difficiles. Ce processus renvoie à la possibilité de se préparer, à travers le visionnement d'une œuvre cinématographique, à des états subjectifs liés à une situation, un événement d'adversité appréhendé ou à certains types d'émotions perçus comme susceptibles de survenir dans le futur. Il s'agit donc de la possibilité de vivre des émotions associées à des situations désagréables dans un contexte plus sécuritaire, c'est-à-dire sans y être exposé à l'heure actuelle. Ce qui distingue ce processus du précédent est la préparation psychologique à faire face une situation ou des émotions futures, découlant de la possibilité de pouvoir les expérimenter par l'entremise de l'œuvre, tel qu'en témoigne l'extrait suivant :

J'ai vraiment ressenti des choses extrêmement désagréables, [...] mais ça m'a permis d'affronter ça dans la vraie vie. [...] Le fait d'avoir vécu ces mauvaises émotions-là à travers un film, ça me permet de me préparer à le vivre peut-être dans le futur. Tu vois ce que je veux dire? Une préparation à le vivre plus tard. Tu le vis, mais pas vraiment. (P4)

Ce processus nécessite l'exposition par l'œuvre cinématographique à une situation, un événement ou un type d'émotion avec lesquels la personne n'est que peu ou pas familière.

Deuxième regroupement : rapport au monde extérieur

Ce regroupement comprend les processus par lesquels le cinéma intervient dans le rapport qu'entretient l'individu avec le monde extérieur, c'est-à-dire face à divers contextes relationnels, professionnels, sociopolitiques ou existentiels. Il est divisé en quatre sous-regroupements : la réflexion sur l'autre et l'existence (deux processus), les sources de réconfort (trois processus), les sources d'inspiration (quatre processus), et l'évasion (deux processus), qui est également rattaché au premier regroupement.

Réflexion sur l'autre et l'existence

Ce sous-regroupement comprend les processus par lesquels les œuvres cinématographiques peuvent permettre à l'individu de composer avec des situations d'adversité en l'amenant à réfléchir sur (et parfois à mieux comprendre) certains aspects de personnes qu'il côtoie, de la société ou d'enjeux existentiels.

Développement de la connaissance de l'autre. Ce processus est défini par l'accroissement de la compréhension de caractéristiques des personnes de son entourage ou de la société associées à des difficultés personnelles, grâce au visionnement d'une œuvre cinématographique. Plus précisément, l'œuvre favorise l'ouverture à divers points de vue et l'affinement de sa perspective sur les relations humaines :

Le film qui est très bien fait finit par montrer que c'est très humain en fait ce qui se joue et ça permet de comprendre ce qui peut se passer dans les relations entre les personnes, de comprendre mieux le point de vue de l'autre, dans le fond, et qu'est-ce qui peut se jouer. (P2).

L'œuvre peut aussi soutenir le développement d'une perspective plus empathique :

Dans le film, à un moment donné, on voyait la perspective de la fille sur leur relation et qu'est-ce qui, elle, l'avait blessée. Bien je me suis rendu compte que [...] peut-être qu'elle se sentait aussi comme ça mon ex, tu sais, ça m'a permis de mieux la comprendre. De mieux comprendre les gens dans ta vie, en comprenant les personnages dans le film, tu comprends mieux les gens dans la vie. (P4)

Enfin, l'œuvre peut nourrir des réflexions sur des phénomènes générationnels et sociaux :

« j'en retire, c'est vrai, peut-être une analyse de la vie, comment voir les choses, [...] comprendre comment nous on agit aussi, notre génération, dans la société » (P1).

Alimentation de réflexions existentielles. Ce processus correspond à une démarche de réflexion et d'interrogation sur le monde et l'existence humaine, provoquée par le visionnement d'une œuvre cinématographique. De manière plus spécifique, l'œuvre apporte un soutien à des réflexions existentielles et/ou philosophiques par l'exposition à des thèmes qui y sont favorables. Elle alimente une réflexion globale sur la condition humaine qui va au-delà sa propre expérience personnelle, et ces réflexions ont le potentiel d'amener un changement dans la manière de vivre sa vie. Ces caractéristiques sont observables dans les deux extraits suivants :

La série m'a vraiment permis d'accepter le sentiment de solitude que je ressentais, me rendre compte que c'est un peu une partie inhérente de la vie. [...] Et que c'est quelque chose que je devais accepter, accepter cette vulnérabilité-là. (P4)

C'est un peu comme des questionnements : Bon, qu'est-ce que je fais vis-à-vis la postmodernité et toutes les personas qu'on peut avoir dans la vie. Bon, tu sais, *The Square*, [...], ça va montrer que c'est mieux d'être authentique, d'avoir un regard sur les autres, pas juste sur soi et d'arrêter de jouer la *game*, si on peut dire. Se concentrer sur ce qui est important, tu sais. La famille, la communauté, l'amour véritable. (P3)

La condition d'existence de ce processus est la perception que des thèmes existentialistes ou philosophiques sont présents au sein de l'œuvre cinématographique.

Sources de réconfort

Ce sous-regroupement comprend trois processus qui réfèrent à des manières dont les œuvres cinématographiques peuvent procurer du réconfort en contexte d'adversité. Ce réconfort provient de l'extérieur, d'une forme de lien à un Autre, qu'il soit réel ou non (artiste, personnage, l'œuvre, proche avec lequel on a des souvenirs positifs).

Accompagnement mutuel. Ce processus se traduit par le fait de sentir l'œuvre en tant que présence dans son quotidien. D'abord, le sentiment que quelque chose de l'œuvre reste avec soi dans les activités quotidiennes (d'être imprégné de l'œuvre) est décrit par un participant : « La semaine d'après, ça reste présent dans mon esprit [...] » (P3). Cela peut inclure chez l'individu l'impression de faire partie de la vie des personnages et de vivre avec eux, ou encore l'impression qu'ils font partie de sa vie. De plus, l'œuvre fait naître un sentiment d'appartenance aux personnages. Les deux extraits suivants témoignent de ces propriétés :

Je dirais qu'il y a presque une forme de compagnonnage en fait, on se retrouve mêlé avec un groupe de personnes et c'est comme si on vit un peu avec ces personnes-là et qu'elles nous accompagnent [...] et ça devient, ouais, c'est presque un peu comme si on s'imprégnait d'un groupe de personnes. (P2)

Dans un film, je vois des personnages qui vivent des difficultés, bien tu vas les accompagner et tu vas être là [...] un peu comme un membre de leur vie, tu vas être témoin de tout ça et ça va te permettre comme de le vivre toi aussi [...]. (P4)

Enfin, une participante évoque le sentiment d'une relation continue, de retrouvailles avec ses séries télévisées : « [...] c'est quelque chose de très aidant, de pouvoir retrouver sa série, de savoir qu'on rentre et qu'il reste un épisode et tout ça » (P2).

Expérience partagée. Ce processus réfère au sentiment d'avoir un vécu commun avec les personnages ou l'auteur de l'œuvre et, de ce fait, de se sentir lié à eux. Il implique une diminution du sentiment d'être seul dans sa souffrance ou une impression que l'artiste, l'œuvre ou le personnage s'adresse à soi, tel qu'exprimé par un participant :

Et ça permet aussi de me sentir moins seul. Regarder un film déprimant et sentir un film qui parle de choses que toi tu vis, ça permet de te dire « heille, il y a du monde qui l'ont vécu ce que tu vis » et ça permet vraiment de descendre ce sentiment de solitude, c'est une communication, c'est *legit* un peu comme un partage. C'est comme si l'artiste partageait sa douleur avec toi et en partageant sa douleur, tu te rendais compte que tu te reconnaissais là-dedans et ça permet de juste avoir le réconfort de te dire [tu n'es] pas tout seul. Qu'*at least*, [tu n'es] pas tout seul ». (P4)

Une participante explique l'aspect rassurant de constater l'aspect universel de certaines expériences vécues et la connexion que cela suscite :

Je me suis rendu compte dans les films qu'il y avait plein de gens qui vivaient la même chose que moi. [...] On voit finalement que c'est très universel quoi, et ça, ça connecte beaucoup aussi, ça. C'est presque un peu rassurant de voir. (P2)

Ce processus requiert de vivre une expérience similaire à ce qui est présenté dans le film ou la série télévisée (condition d'existence).

Nostalgie réconfortante. Ce processus réfère à l'émergence de souvenirs positifs réconfortants par l'exposition à l'œuvre cinématographique elle-même ou à son contenu. Les participant·e·s évoquent donc un sentiment de réconfort suscité par l'association entre l'œuvre et des souvenirs positifs de leur histoire personnelle :

Les films comme Harry Potter, Le Seigneur des anneaux, clairement je les choisis plus pour le contenu émotionnel rattaché à ça, le côté rassurant, le côté réconfortant des souvenirs de quand j'ai découvert ces univers-là. [...] je pense que je [ne] serais pas capable d'autant me concentrer en écoutant Harry Potter s'il [n']y avait pas le doux souvenir des soirées de famille qui étaient rattachées à ça, parce que ça améliore le côté réconfortant. (P1)

Une autre participante évoque une expérience similaire : « Oui, un genre de réconfort. Comme dernièrement, dans les vacances, j'ai écouté toute la série Star Wars. C'est sûr que les films 4-5-6, que j'ai été voir au cinéma quand j'avais une dizaine d'années, c'est plus réconfortant » (P7). Il apparaît donc essentiel, pour ce processus, que la personne ait vécu par le passé des événements positifs en lien avec l'œuvre ou son contenu.

Sources d'inspiration

Ce sous-regroupement inclut quatre processus psychologiques qui réfèrent à des manières dont les films et les séries télévisées peuvent inspirer et aider une personne dans son rapport à des diverses situations d'adversité.

Identification à des modèles positifs. Ce processus se caractérise par le fait d'être inspiré et influencé sur le plan psychologique par les personnages d'une œuvre cinématographique. Plus précisément, ceux-ci présentent des qualités, des comportements, des valeurs, des attitudes qui sont vues positivement par la personne. Elle se voit alors motivée de développer ces caractéristiques ou de s'en inspirer pour composer avec une situation d'adversité. Cela a notamment été exprimé par deux participantes :

C'est sûr que les films où c'est [...] une femme qui est l'héroïne, je vais plus [...] me sentir interpellée, me reconnaître dans le personnage. [...] ça me donne une idée qu'il y a des femmes qui peuvent réussir. Une femme, ça [ne] veut pas dire qu'on est toujours faible, que des femmes fortes, ça existe. (P7)

Ça apporte cette force ou cette petite voix qui nous pousse à adopter presque la même attitude que le personnage, donc à ne pas abandonner, à continuer et à trouver d'autres solutions, à chercher à ouvrir d'autres portes, à se fixer sur d'autres choses, parce qu'il n'y a pas seulement cette porte, il y a d'autres portes. (P6)

Les personnages peuvent également devenir des guides personnels dans des situations de vie complexes ou difficiles à traverser, tel qu'exprimé par un participant : « Puis ils peuvent même te guider, te donner une *guideline* pour comment vivre à travers ça. [...] ça te donne des modèles pour toi » (P4). La condition d'existence de ce processus est que le film ou la série présente des modèles inspirants pour le spectateur d'une manière qui l'interpelle en lien avec son propre vécu.

Ouverture à des alternatives. Ce processus se définit par la génération de perspectives et/ou de lignes d'action nouvelles par rapport à une situation particulière à travers le contact avec l'œuvre cinématographique. Plus précisément, les messages véhiculés par le film ou la série favorisent un changement de perspective sur une situation vécue qui est source de souffrance ou de questionnements :

Il y a aussi un autre film intéressant, c'est *Je veux vivre*, c'est un film assez intéressant qui m'a permis de voir que, face à l'adversité, même dans des situations terribles, il y a une approche qu'on peut donner à une situation qui peut nous permettre [d']aller de l'avant, donc [de] ne pas [nous] morfondre sur notre cas. (P6)

En outre, ces messages inspirent des façons alternatives d'être ou d'agir qui n'avaient jamais été envisagées auparavant, tel que le rapporte cette participante :

Ça peut même donner des idées de solutions, des fois. [...] ça m'ouvre des possibilités, qu'il y a bien des choses qui ne sont pas possibles aujourd'hui qui pourraient être possibles plus tard, ça peut stimuler des idées, m'aider à trouver des solutions créatives auxquelles je n'aurais pas pensé, stimuler la créativité, oui. (P7)

Relativisation. Ce processus réfère à la modification de sa façon d'envisager une situation ou une difficulté, à travers le visionnement d'une œuvre cinématographique, en

la comparant avec une autre ou en la replaçant dans un contexte plus global. Il est marqué par une dédramatisation de sa situation par la comparaison avec celle des personnages de l'œuvre, tel qu'explicité dans les extraits suivants :

Quand je suis stressé ou quand il y a quelque chose qui se passe dans ma vie qui arrive mal, j'écoute des films d'horreur parce que ça me dit « Ah tiens, ma vie pourrait être pire ». Ça me fait relativiser. (P1)

Moi, les épreuves que je vis dans la vie de tous les jours, c'est pas du tout comparable à ce qu'il vit et il réussit donc... vous voyez ce que je veux dire? Ça me permet de me dire « Ah il y a toujours pire ». (P4)

L'œuvre peut également permettre l'introduction de nuances dans sa façon d'envisager une situation qui en atténue le caractère absolu, dramatique, dichotomique :

J'ai des pensées des fois que je me dis « Ah, je suis donc bien pas une bonne personne de penser ça » et c'est vrai que me rappeler cette citation-là de Sirius, « Il y a le bon et il y a le sombre en nous », j'essaie de me rappeler que ce [n]'est pas parce que j'ai fait des choses mauvaises que ça fait de moi une mauvaise personne. (P1)

Ce processus nécessite de vivre une situation qui gagne à être relativisée.

Suscitation d'espoir. Ce processus renvoie au sentiment que quelque chose de souhaité ou désiré pourrait arriver, qui est stimulé par le visionnement d'une œuvre cinématographique. Ainsi, les situations vécues par les personnages ou leur cheminement nourrissent l'espoir de l'individu face à sa propre situation. Une participante explique comment un modèle positif de relation amoureuse lui procurait l'espoir de vivre ce genre de relation : « J'ai tendance à fréquenter des gens, amoureusement, qui sont différents de moi et, longtemps, la relation entre Ron et Hermione, ça me portait espoir que ça pouvait fonctionner » (P1). Un participant évoque quant à lui l'espoir d'amélioration en lien avec

des problèmes sociaux : « Mais en regardant des films qui résolvent tous ces problèmes interraciaux, tout ça, ça m'aide à avoir de l'espoir, à imaginer un monde meilleur, à ne pas être pessimiste » (P5). La présence d'un certain degré de désespoir ou de découragement face à une situation est sous-jacente à ce processus.

Évasion

Ce sous-regroupement est commun aux deux principaux regroupements et rassemble deux processus psychologiques qui permettent une certaine forme d'évasion au regard de difficultés variées, face à soi-même ou au monde extérieur.

Répit temporaire. Ce processus se définit par la possibilité de s'évader temporairement d'une situation ou d'un état subjectif difficile pour vivre un moment agréable par le visionnement d'œuvres cinématographiques. Plus spécifiquement, l'œuvre permet de se déconnecter de sa souffrance et stimule des états subjectifs agréables dans un contexte difficile, tel que mentionné dans les extraits suivants : « Juste quelque chose comme [...] un genre d'évasion de... genre de sortir de tes problèmes et, *overall*, de vivre un bon moment, le temps d'une heure et demie. » (P4); « Ah c'est ma relaxation, mon évasion. Avec la COVID là, ça fait du bien de penser à d'autre chose » (P7). Une participante rapporte des propos semblables :

C'est vraiment le moyen que j'utilise pour m'évader, c'est vraiment, vraiment, vraiment le moyen que j'utilise pour m'évader, ce [n]'est pas seulement un moyen de distraction, c'est aussi un moyen de s'évader, de laisser la réalité et d'intégrer un scénario, de se déconnecter avec le reste du monde et après deux heures, je reviens. Donc, même en cas d'adversité, je pense que cela peut m'aider. (P6)

Pour ce faire, le film ou la série ne doit cependant pas susciter de connexion avec son expérience personnelle difficile.

Stimulation de l'imagination. Ce processus se traduit par le fait que l'œuvre permet à la personne d'être en contact avec un monde perçu comme étant inaccessible mais agréable. D'une part, un contact avec un univers fantaisiste peut procurer plaisir et réconfort. Un sentiment d'allègement peut découler du fait d'imaginer des choses qui vont au-delà des limites de la réalité, tel qu'exprimé par une participante :

Et des fois ça me plaît d'immiscer le monde magique, de m'immiscer dedans, de faire des comparatifs avec la vie réelle et des fois de m'évader à travers ce monde-là aussi. Fait que je dirais que ça peut être, ouais, simplement de se prendre au jeu et se dire que la magie, ça existe, de temps en temps, ça fait du bien. (P1)

D'autre part, le processus peut aussi se manifester par le comblement d'un vide à travers l'imagination de choses réelles, mais pas directement accessibles dans sa propre réalité (pour des raisons géographiques, par exemple) :

C'est un peu ça, par exemple, un exemple, je n'avais jamais mangé de pêche, une pêche par exemple, ça n'existe pas chez moi, je n'en avais jamais mangé, mais j'en voyais dans des films, et puis je me l'imaginais, donc c'est juste un exemple banal. [...] Je pense que ça comble un vide. Un film, ça comble un vide. (P5)

Ce processus se distingue de celui d'exploration de contextes émotionnels inaccessibles décrit plus haut par le fait qu'il s'agit moins ici d'expérimenter des émotions associées à une expérience manquante, mais plutôt de s'imaginer avoir plus globalement accès à travers l'œuvre cinématographique à des expériences autrement inaccessibles. Une condition d'existence de ce mécanisme est la présentation par l'œuvre d'un univers fantaisiste ou d'un contexte de vie différent de ce à quoi on a personnellement accès.

Discussion

Cette étude visait à explorer et conceptualiser, à partir de la perspective d'individus qui choisissent de visionner des œuvres cinématographiques de fiction, les processus par lesquels celles-ci peuvent aider à composer avec des situations d'adversité existentielle. L'analyse et l'organisation des 19 processus psychologiques identifiés permettent de proposer l'amorce d'un modèle intégratif en lien avec cet objectif, ce qui, d'emblée, constitue une contribution à l'avancement des connaissances dans ce domaine encore peu étudié. De plus, des constats généraux se dégagent des résultats obtenus. D'abord, les utilités cliniques de la cinémathérapie documentées dans le contexte théorique (faciliter la communication avec le thérapeute et l'entourage, susciter l'espoir et l'optimisme, recadrage et résolution de difficultés, favoriser la prise de conscience et la connaissance de soi et normaliser le vécu) semblent au moins partiellement trouver écho dans un ou plusieurs processus identifiés dans la présente étude. Celle-ci offre donc un appui empirique aux utilités du cinéma telles qu'observées par des cliniciens dans leur pratique. Les résultats de la présente étude soutiennent également ceux de quelques études empiriques sur l'efficacité de la cinémathérapie, notamment sur la réduction du désespoir (Powell & Newgent, 2010) et le fait d'appivoiser des états difficiles à venir (Duncan et al., 1986; Scrivner, Johnson, Kjeldgaard-Christiansen, & Clasen, 2021) grâce au cinéma. L'étude a également fait ressortir des éléments qui, à notre connaissance et tel qu'ils seront évoqués au fil de la discussion, s'avèrent novateurs dans le domaine.

Les principaux résultats seront maintenant discutés de manière plus détaillée en regard de la documentation existante, en suivant l'organisation des processus (CC) apparaissant

à la figure 1 (ils seront mentionnés en italique au fil du texte afin de les rendre aisément repérables). La pertinence et les retombées pratiques de l'étude, ses forces et ses limites ainsi que des pistes de recherches futures seront ensuite présentées.

Liens entre les résultats et les écrits recensés

Premier regroupement : rapport à soi

Plusieurs auteurs avancent l'idée que les œuvres cinématographiques sont semblables à un miroir à travers lequel on se voit (Kieslowski, 2006; McGinn, 2005; Wedding & Niemiec, 2014). Ceci apparaît cohérent avec les résultats de cette étude mettant en lumière des processus psychologiques qui réfèrent à diverses manières d'être en rapport avec soi-même, que ce soit de mieux comprendre son fonctionnement (p. ex., dynamique personnelle, relationnelle), de construire ou consolider son identité ou d'être en contact avec son monde affectif, à travers le visionnement de films et de séries télévisées.

Apprentissage sur soi. Selon les participant·e·s, les œuvres cinématographiques de fiction peuvent servir de *soutien à la compréhension de soi* et de son fonctionnement, ainsi qu'à des processus qui semblent se rapporter à la construction et à la consolidation identitaire (*soutien aux processus identitaires*), ce qui présente des similarités avec les écrits existants. En effet, les cliniciens et chercheurs s'étant intéressés à la cinémathérapie rapportent que les films soutiennent la compréhension de son vécu et l'identification de ses forces et de ses valeurs (Berg-Cross et al., 1990; Hesley & Hesley, 1998; Izod & Dovalis, 2015; Wedding & Niemiec, 2003; Wedding & Niemiec, 2014). Bien que les

participant·e·s n'aient pas rapporté d'exemples illustrant l'aspect bénéfique de ce soutien spécifiquement en contexte d'adversité existentielle, il est plausible de croire qu'il le soit, notamment lors de crises identitaires ou d'un deuil. Effectivement, le deuil peut amener une personne à redéfinir les aspects d'elle-même qui étaient définis par ce qui a été perdu (p. ex., un être cher, un rêve, une carrière), faisant en sorte que le concept de soi est temporairement moins clairement défini (Bonanno, Papa, & O'Neill, 2002). Or, la clarté du concept de soi – correspondant au degré avec lequel le concept de soi d'une personne (p. ex., ses caractéristiques personnelles) est clairement défini, cohérent et stable dans le temps (Campbell et al., 1996) – serait positivement associée à divers indicateurs d'ajustement psychologique (p. ex., estime de soi, équilibre émotionnel, sentiment d'avoir un but et une vie riche de sens) et négativement associée à la dépression et à l'anxiété (Bigler, Neimeyer, & Brown, 2001). En contexte spécifique de deuil, sa diminution serait associée à des niveaux de sévérité plus élevés de deuil complexe et persistant (Boelen, Keijsers & van den Hout, 2012) ainsi qu'à des symptômes de dépression et de stress post-traumatique (Boelen, 2017). Ainsi, il est possible qu'en soutenant la compréhension de soi, les œuvres cinématographiques soutiennent la clarté du concept de soi, ce qui contribuerait à mieux s'ajuster à des situations de vie difficiles. Cette hypothèse mériterait d'être investiguée dans des études futures.

Rapport à l'expérience affective. Les processus psychologiques relatifs au rapport avec l'expérience affective relevés dans la présente étude sont cohérents avec les propos de plusieurs cliniciens qui considèrent que l'impact des œuvres cinématographiques de

fiction réside notamment dans leur capacité à favoriser chez le spectateur le contact avec son monde affectif (Berg-Cross et al., 1990, Hesley & Hesley, 1998; Izod & Dovalis, 2015; Wolz, 2010). L'appui empirique que fournit l'étude aux écrits cliniques à cet égard innove en considérant la perspective des spectateurs plutôt que celle des thérapeutes.

Les participant·e·s ont rapporté que les films et les séries télévisées les aidaient à articuler leur expérience (par des mots, des images, des sons, des métaphores) de manière à lui donner un sens (*symbolisation de l'expérience*), ce dont ils bénéficient en contexte d'adversité. Cela apparaît cohérent avec le fait bien connu que la symbolisation d'expériences difficiles constitue une grande part du travail psychothérapeutique puisqu'elle permet de les assimiler et de les transformer en ressources personnelles (Stiles, 2017). Cela rejoint également l'idée que l'expression métaphorique procure une manière de communiquer une part d'expérience qui ne peut être mise en mots (Nadeau, 2006). Ainsi, à l'instar de certains processus thérapeutiques, le cinéma pourrait, notamment à travers sa valeur symbolique et son langage métaphorique, servir de médiateur dans la capacité à se représenter son expérience et à lui donner un sens.

Dans le même esprit, le processus *connexion émotionnelle indirecte*, possible précurseur de l'*accroissement de la conscience des émotions* ainsi que de la *décharge émotionnelle* relevés dans le cadre de cette recherche, soutient les observations de cliniciens et chercheurs qui se sont intéressés à la valeur thérapeutique des films. En effet, le recours au cinéma pour accéder à des émotions difficiles de manière moins directe et

menaçante à travers les difficultés que vivent les personnages – et donc en contournant les résistances – est fréquemment proposé (Bierman et al., 2003; Hesley & Hesley, 1998; Izod & Dovalis, 2015; Nadeau 2006; Wolz, 2010). Cependant, les résultats de la présente étude, par l'une des propriétés dégagée pour décrire ce processus, précisent qu'il impliquerait un apprivoisement graduel des émotions découlant de la possibilité de les approcher de manière indirecte. Il est possible que la connexion à ses émotions à travers l'identification aux difficultés des personnages permette une certaine forme d'exposition graduelle qui réduit la peur ou l'inconfort associés à la confrontation de ses propres difficultés.

Bien que quelques auteurs évoquent l'idée que le cinéma puisse favoriser l'insight, une meilleure compréhension personnelle de son vécu ou une accentuation des émotions (Hesley & Hesley, 1998; Wedding & Niemiec, 2003), *l'accroissement de la conscience des émotions* comme mécanisme de fonctionnement affectif plus global n'a pas, à notre connaissance, été spécifiquement dégagé comme élément découlant du visionnement d'œuvres cinématographiques et semble constituer un apport aux connaissances actuelles. Le fait de prendre conscience et de vivre ses émotions est considéré comme l'un des mécanismes de changement en psychothérapie qui est commun à diverses orientations théoriques (psychodynamique, humaniste et cognitive-comportementale) (p. ex., Diener, Hilsenroth, & Weinberger, 2007; Elliott, Watson, Greenberg, Timulak, & Freire, 2013; Thoma & McKay, 2015). Elliot et ses collaborateurs suggèrent que des interventions d'un thérapeute visant à accroître la conscience des émotions (et des besoins non comblés sous-jacents) faciliteraient l'auto-compassion, l'acceptation de soi et l'empowerment. La

présente étude soutient donc la pertinence d'une sensibilisation sociale à la manière dont l'utilisation des œuvres cinématographiques pourrait être mise à profit dans des sphères importantes du fonctionnement humain, telles que la santé mentale et physique ainsi que l'éducation. Par exemple, à travers l'accroissement de la conscience émotionnelle, les œuvres pourraient favoriser le recours à des mécanismes adaptatifs (c.-à-d. l'auto-compassion, l'acceptation de soi, l'empowerment) utiles pour composer avec la maladie. Par ailleurs, la sensibilisation des divers acteurs du domaine de l'intervention et de l'éducation (éducateur·trice·s, psychoéducateur·trice·s, enseignant·e·s) au rôle que peut jouer le cinéma dans le contact avec son monde affectif pourrait leur permettre de bonifier le matériel pédagogique ou éducatif destiné à soutenir des apprentissages à cet égard.

Enfin, il semble y avoir un consensus parmi les cliniciens et les chercheurs à l'effet que les films sont efficaces pour stimuler les émotions (Hauke, 2009; Young, 2012), mais l'aspect libérateur associé à l'expression émotionnelle qui en est suscitée (*décharge émotionnelle*) semble avoir été peu supporté. En effet, l'idée selon laquelle les films suscitant des émotions négatives sont ultimement bénéfiques, puisqu'ils permettraient de se purger de ces émotions (catharsis), est très répandue dans les croyances populaires. Toutefois, cette idée a reçu peu de soutien empirique (Bushman, 2002) et est remise en question par certains auteurs (Zillmann 1998). Par ailleurs, Wolz (2010) propose quatre approches (évocatrice, prescriptive, cathartique et coaching) d'utilisation du cinéma pour favoriser le progrès en psychothérapie. En décrivant l'approche cathartique, elle évoque la manière dont les films ont tendance à transmettre des idées par des voies émotionnelles

plutôt qu'intellectuelles et, par conséquent, à stimuler, à travers l'identification aux difficultés du personnage, des émotions qui ne seraient pas forcément exprimées dans la vie quotidienne, favorisant le relâchement émotionnel. Les résultats de la présente étude tendent à fournir un appui empirique à cette idée, mais invitent à la réalisation d'autres études pour examiner jusqu'à quel point et sous quelles conditions la catharsis peut avoir un potentiel bénéfique, afin d'éclaircir la controverse dans la documentation existante.

Expérimentation émotionnelle. Les deux processus de ce sous-regroupement (*exploration de contextes émotionnels inaccessibles et apprivoisement d'états difficiles*) comportent un volet d'expérimentation d'affects négatifs associés à des situations difficiles. D'abord, il est possible que cela soit bénéfique en tant que tentative de se réconcilier avec l'idée qu'il est parfois impossible de lutter contre la perte ou la mort, ce qui favoriserait l'acceptation (Grodal, 2007). En outre, même si le spectateur ne vit pas les situations précises illustrées dans le film, il peut néanmoins toucher, au moins en partie, à la vulnérabilité existentielle et à des émotions difficiles qui sont inhérentes à la condition humaine, ce qui pourrait favoriser un sentiment de connexion plus large à l'espèce humaine (pas seulement aux personnages) et donc de nourrir un besoin psychologique fondamental, soit le besoin d'appartenance, tel que décrit dans la théorie des besoins fondamentaux de Maslow (1943) et la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985). Il serait intéressant d'explorer cette hypothèse lors de futures recherches puisque cela pourrait permettre d'approfondir les connaissances sur la manière dont le cinéma peut être bénéfique face à certaines situations d'adversité existentielle, telles que la solitude.

L'exploration de contextes émotionnels inaccessibles à travers des œuvres cinématographiques ne semble pas rapportée dans les écrits sur le sujet et semble donc constituer un apport aux connaissances actuelles. Ce processus pourrait gagner à être étudié davantage selon les résultats obtenus. Au regard de l'expérimentation d'états affectifs *positifs*, les expériences à ce propos dans la présente étude se rapportaient à une vie amoureuse perçue comme impossible ou inaccessible. Il serait intéressant d'examiner si, d'une part, ce processus pourrait s'appliquer à d'autres contextes ou types d'adversité et, d'autre part, si la compensation de ce type de vide par le cinéma, au-delà de représenter un bénéfice temporaire, pourrait dans certains cas et sous certaines conditions devenir préjudiciable, par exemple si elle est associée à l'évitement de relations réelles. En ce qui a trait à l'expérimentation d'états affectifs *négatifs* inaccessibles, par exemple par le visionnement de films d'horreur, les résultats d'une étude de Scrivner et al. (2021) offrent un éclairage complémentaire intéressant à propos de ce processus. Ces auteurs ont exploré les liens entre le visionnement de films d'horreur ou apocalyptiques et la résilience et l'état de préparation face à la pandémie de COVID-19 (Scrivner et al., 2021). Ils ont montré que les individus qui s'exposent plus fréquemment à des œuvres de fiction suscitant la peur (tels que les passionnés de films d'horreur) faisaient preuve d'une plus grande résilience durant la pandémie liée à la COVID-19. L'hypothèse explicative qu'ils avancent est que la fiction d'horreur, bien qu'exposant à des situations impossibles, peut permettre au spectateur de se pratiquer à composer avec des émotions désagréables dans un contexte sécuritaire, c'est-à-dire de perfectionner ses stratégies de régulation émotionnelle. Dans le même sens, Khoo et Oliver (2013) proposent également que l'exposition répétée à du

contenu cinématographique qui suscite des émotions données peut augmenter la confiance d'un individu en sa capacité à les réguler. L'exposition à la violence dans les films a attiré l'attention de plusieurs chercheurs en psychologie (Young, 2012), qui se sont notamment intéressés à ses impacts possibles sur les comportements agressifs et le phénomène d'imitation, particulièrement chez les enfants (p. ex., Bandura, Ross, & Ross, 1963; Singer & Singer, 2001; Strasburger & Wilson, 2002). Les résultats de la présente étude renforcent les observations de chercheurs (Scrivner et al., 2021) selon lesquelles le visionnement de films qui exposent à la violence ne serait pas nécessairement nuisible et pourrait comporter certains bénéfices. Ils invitent par ailleurs à la réalisation de nouvelles études pour éclaircir la question et vérifier sous quelles conditions il peut être soit bénéfique soit nuisible.

En ce qui concerne l'*apprivoisement d'états difficiles*, un participant a expliqué comment regarder un film qui expose à des émotions associées à des événements ou situations non vécus, mais susceptibles de survenir dans le futur, peut aider à se sentir mieux préparé à les vivre, ce qui semble cohérent avec les observations de plusieurs chercheurs et cliniciens. D'abord, ces résultats rejoignent les conclusions d'une étude empirique selon laquelle le visionnement d'un film aurait permis à des adolescents en centre d'hébergement de se préparer aux défis de la réintégration dans leur famille (Duncan et al., 1986). Bien qu'il ne s'agisse pas spécifiquement d'une situation d'adversité existentielle, l'étude de ces auteurs souligne le potentiel qu'a le cinéma de favoriser l'apprivoisement de situations futures pouvant susciter un vécu difficile. De plus, des résultats additionnels obtenus par Scrivner et al. (2021) indiquent que le visionnement

de films qui, sans nécessairement traiter de pandémie, exposent à des situations générant des bouleversements semblables, était associé à une meilleure préparation à la pandémie de COVID-19. En outre, certains auteurs considèrent le cinéma comme un moyen de préparation psychologique à la perte (Izod & Dovalis, 2015). En somme, les résultats de la présente étude renforcent l'idée qu'il serait possible d'appriivoiser des états difficiles associés à des situations d'adversité existentielle à travers le visionnement d'œuvres cinématographiques de fiction.

Deuxième regroupement : rapport au monde extérieur

De manière générale, ce regroupement rejoint l'idée de penseurs qui conçoivent les récits et les œuvres de fiction comme des moyens privilégiés d'exploration de notre rapport au monde et à l'existence (Hentsch, 2002; Kundera, 1986; Ricoeur, 1983, 1986).

Réflexion sur l'autre et l'existence. Les deux processus de ce sous-regroupement soutiennent chez l'individu une réflexion favorable à une meilleure compréhension du monde dans lequel il évolue. En effet, les œuvres cinématographiques sont vues par plusieurs participant·e·s de cette étude comme un moyen de mieux comprendre certaines caractéristiques des gens de leur entourage ou de la société (*développement de la connaissance de l'autre*), ce qui rejoint la perspective de cliniciens selon laquelle les films peuvent éclairer les individus sur la complexité des relations interpersonnelles (Heston & Kottman, 1997) et favoriser le développement de l'empathie (Wedding & Niemiec, 2003). Des chercheurs qui ont documenté les motivations sociales sous-jacentes à l'engagement

face à certaines formes d'art (la musique, les films/séries télévisées et la littérature) identifient la compréhension des autres comme étant l'une d'entre elles (Schäfer & Eerola, 2020). Il semble que cette empathie, qui est favorisée par le visionnement d'une œuvre permettant d'avoir accès aux points de vue de divers personnages à l'égard d'une situation, pourrait avoir un effet apaisant sur son propre ressenti en contexte difficile. Mieux comprendre la perspective d'une autre personne impliquée dans une situation pourrait contribuer à lui donner un autre éclairage et modifier l'expérience affective qui en découle.

D'autre part, le cinéma serait également susceptible de favoriser une démarche de réflexion sur le monde et l'existence qui a le potentiel d'apporter des changements dans la manière de mener sa vie (*alimentation de réflexions existentielles*). Ceci rejoint les propos de certains auteurs selon lesquels différents médiums artistiques, dont le cinéma, seraient utilisés non seulement à des fins de divertissement, mais également pour contempler et faire l'expérience de questions fondamentales de l'existence humaine (Oliver & Raney, 2011). Cherchant à comprendre l'intérêt porté par le public à des genres de films (p. ex., drame, horreur) qui suscitent des émotions négatives, ces auteurs proposent que des besoins se rapportant à la quête de sens, de buts ou de vérité (motivation eudémonique) constituent une motivation additionnelle à la recherche de plaisir et de divertissement (motivation hédoniste) qui est proposée dans la théorie de Zillmann (1988, 2000), présentée plus loin. Les spectateurs ayant une motivation eudémonique seraient donc à la recherche de films illustrant des expériences poignantes de la condition humaine, ce qui pourrait permettre d'en avoir une meilleure compréhension (Oliver & Raney, 2011).

Selon ces mêmes auteurs, bien que la confrontation à ces expériences puisse être douloureuse, elle a également le potentiel d'être inspirante. Par ailleurs, Oliver et Bartsch (2010) font une distinction entre le plaisir (*enjoyment*) éprouvé en regardant un film et l'appréciation de ce dernier. Elles conceptualisent l'appréciation comme étant basée sur la perception d'un sens plus profond, le sentiment d'être touché et une motivation à élaborer sur des pensées et des sentiments suscités par le visionnement. Oliver, Ash, Woolley, Shade et Kim (2014) ont d'ailleurs montré que les films porteurs de thèmes plus profonds, sombres, voire tragiques – donc susceptibles d'être des thèmes existentiels – sont ceux qui tendent à recevoir le plus d'éloges (p. ex., gagner des prix, position plus élevée dans les classements). Les films pourraient donc procurer des expériences significatives qui sont valorisées, et ce même si elles génèrent des émotions négatives.

Sources de réconfort. Les trois processus de ce sous-regroupement sont similaires en ce sens qu'ils semblent référer à l'aspect réconfortant associé à la présence d'un lien à l'Autre, qu'il soit réel ou non. En effet, le sentiment d'appartenance découlant de l'impression de faire partie de la vie des personnages et que ceux-ci font partie de notre vie (*accompagnement mutuel*) ainsi que le sentiment de partager une expérience similaire avec les personnages ou l'artiste de l'œuvre (*expérience partagée*) peuvent avoir pour effet de diminuer le sentiment de solitude existentielle (Heston & Kottman, 1997). Les sentiments d'être accompagné ou imprégné par l'œuvre au quotidien ainsi que d'avoir une relation continue et de retrouvailles avec elle (*accompagnement mutuel*) semblent cohérent avec des études s'étant intéressées à la manière dont les films et les séries

télevisées permettent des *interactions parasociales* (Horton & Wolh, 1956) et peuvent ainsi offrir une forme de substitut relationnel qui favorise le sentiment d'appartenance (Derrick, Gabriel, & Hugenberg, 2009). Même si celles-ci ne sont pas consciemment considérées comme de réelles relations par les spectateurs, elles sont néanmoins vécues comme telles (Gardner, Pickett, & Knowles, 2005; Giles, 2002). Le développement d'un attachement aux personnages pourrait donc être utilisé comme moyen de composer avec la solitude ou la perte (Greenwood & Long, 2009). De plus, les deux processus (*accompagnement mutuel* et *expérience partagée*) rejoignent les observations de Schäfer et Eerola (2020) selon lesquelles parmi les principales motivations qui incitent à regarder des films ou des séries télévisées figurent notamment la recherche d'une compagnie réconfortante ainsi que du sentiment d'expérience partagée qu'ils procurent.

Par ailleurs, des participant·e·s évoquaient les souvenirs positifs en famille associés à certaines œuvres marquantes de leur enfance qui émergent durant le visionnement (*nostalgie réconfortante*), ce qui semble constituer un apport aux connaissances actuelles sur les bénéfices du cinéma. Bien que cela ne soit pas explicitement mentionné dans leurs propos, l'aspect réconfortant de ce processus pourrait être rattaché au sentiment de connexion à l'Autre qu'il suscite, puisque la nostalgie réfère fréquemment à des moments relationnels (Holak & Havlena, 1992) et est considérée par plusieurs chercheurs comme une ressource psychologique favorisant la perception de sens à la vie (Routledge, Wildschut, Sedikides, & Juhl, 2013) à travers l'augmentation du sentiment de connexion sociale (Sedikides & Wildschut, 2018; van Tilburg, Sedikides, Wildschut, & Vingerhoets,

2019). Les souvenirs nostalgiques à propos de personnes significatives pour soi diminueraient le sentiment de solitude (Batcho, 1998).

Sources d'inspiration. Les quatre processus de ce sous-regroupement réfèrent à des manières dont les œuvres cinématographiques peuvent servir d'inspiration en contexte d'adversité existentielle. Ils sont corroborés par les observations de cliniciens ayant recours aux films dans leur pratique clinique à l'effet que le cinéma peut permettre au spectateur de s'identifier aux personnages et puiser parmi leurs qualités, leurs attitudes ou leurs comportements (*identification à des modèles positifs*) pour composer avec des difficultés personnelles (Berg-Cross et al., 1990; Hesley & Hesley, 1998; Niemiec & Wedding, 2008; Schulenberg, 2003). Ces mêmes auteurs rapportent que les films peuvent fournir à la personne des solutions alternatives à ses difficultés qu'elle n'aurait pas elle-même envisagées (*ouverture à des alternatives*). À ce propos, la présente étude vient ajouter une nuance en ce sens que les personnages ne seraient pas les seuls vecteurs possibles de ce processus, mais que les messages véhiculés à travers le film ou la série pourraient eux aussi être susceptibles de favoriser l'adaptation à des situations difficiles à travers la proposition de solutions alternatives. Par ailleurs, les films et les séries télévisées peuvent également susciter l'espoir d'une personne en lien avec des difficultés personnelles (*suscitation d'espoir*), ce qui aussi été rapporté par des cliniciens (Berg-Cross et al., 1990; Hesley & Hesley, 1998) et des chercheurs (Powell & Newgent, 2010).

Finalement, regarder une œuvre cinématographique pourrait permettre un ajustement dans sa façon d'envisager une situation difficile (*relativisation*), de laquelle pourrait découler un changement dans la manière de vivre cette situation sur le plan émotionnel. La conceptualisation des émotions chez les principaux contributeurs de la deuxième vague de l'approche cognitive-comportementale (Beck, 1976; Ellis, 1962, 1973; Ellis & Greiger, 1977) pourrait trouver écho dans ce résultat. En effet, selon cette perspective, les émotions seraient en partie déterminées par les cognitions (pensées, interprétations, croyances) qu'un individu entretient à l'égard d'une situation ou d'un événement. Ainsi, en modifiant ses cognitions à travers le visionnement des œuvres, le spectateur pourrait arriver à éprouver différemment sa situation, favorisant son adaptation à celle-ci. Le processus de *relativisation* peut aussi comporter un volet de comparaison faisant écho au concept de comparaison vers le bas (Wills, 1981), en psychologie sociale, selon lequel une personne pourrait augmenter son bien-être subjectif en comparant sa situation à celle d'une autre personne qui est perçue comme pire. D'ailleurs, les résultats de l'étude de Mares et Cantor (1992) montrent que des personnes âgées rapportant un niveau élevé de solitude éprouvaient, d'une part, une plus grande motivation à regarder un film illustrant un personnage isolé et malheureux et, d'autre part, rapportaient éprouver davantage d'émotions positives après le visionnement qu'avant. Les résultats de la présente étude tendent donc à soutenir l'idée que les comparaisons avec les personnages d'un film peuvent amener le spectateur à se sentir mieux face à sa situation.

Évasion. Des chercheurs en psychologie se sont attardés à mieux comprendre les motivations des individus dans leur choix de contenu médiatique (incluant les films). L'une des théories les plus influentes semble être la *mood-management theory* de Zillmann (1988, 2000). Celle-ci postule que la sélection de contenu est déterminée, au moins partiellement, par la motivation hédoniste de maintenir (ou amplifier) des émotions positives et d'éliminer (ou réduire) des émotions négatives. Dans la présente étude, les processus du sous-regroupement évasion offrent un appui empirique supplémentaire à cette théorie. Ils représentent diverses manières dont les films et les séries télévisées peuvent, lorsqu'ils ne suscitent pas de connexion avec son expérience personnelle difficile, procurer une opportunité de s'en évader temporairement et ainsi engendrer un effet d'allègement par rapport à ses difficultés. Ils permettent entre autres de se détacher de sa propre souffrance et de vivre un moment agréable (*répit temporaire*). Avoir cette opportunité de mettre entre parenthèses le reste du monde permettrait de réduire le contact aux émotions désagréables (et la rumination par rapport à sa situation) et de vivre des émotions agréables le temps du visionnement. Ce résultat appuie les résultats d'une étude ayant associé le phénomène d'évasion de la réalité (*escapism*) au visionnement de programmes télévisés (Henning & Vorderer, 2001). L'évasion a longtemps été comprise comme ayant des effets majoritairement négatifs, notamment par l'augmentation du risque de dépendance aux jeux vidéo ou à Internet (p. ex., Snodgrass, Dengah, Lacy, & Fagan, 2013; Yee, 2007). Cependant, certains auteurs ont récemment tenté de nuancer cette vision en s'intéressant à de potentiels aspects bénéfiques (p. ex., réduction du stress, soutien à la régulation émotionnelle) (Kosa & Uysal, 2020; Stenseng, Falch-Madsen, & Hygen, 2021).

Ces auteurs soutiennent que l'évasion peut avoir des composantes à la fois positives et négatives. L'étude de Perks (2019) a également montré que le cinéma peut avoir des effets bénéfiques sur les plans émotionnel, cognitif et physique en contexte de maladie, notamment à travers l'évasion qui permettrait de réduire la rumination. Étant source de résultats et points de vue mitigés, cette question gagnerait à faire l'objet d'études futures.

Les œuvres cinématographiques permettent également d'entrer en contact avec un univers perçu comme inaccessible à travers l'imagination (*stimulation de l'imagination*). Ce résultat semble novateur par rapport aux écrits existants. Le cinéma pourrait donc combler un vide ou procurer un réconfort en permettant de s'imaginer une réalité différente de celle à laquelle on a personnellement accès. Qu'il s'agisse d'un univers fantaisiste ou d'un aspect de la réalité qui nous est personnellement inaccessible en raison de contraintes géographiques (p. ex., les conditions climatiques), sociales (p. ex., les classes socioéconomiques), culturelles (p. ex., les coutumes, les traditions) ou temporelles (les époques), le fait de s'imaginer être ailleurs que dans le monde dans lequel on est, avec ses difficultés et ses limites, semble apporter un sentiment d'allègement. Il est plausible que la confrontation à des situations adverses soit coûteuse en termes d'énergie psychique et requière donc des occasions de prendre une pause pour se ressourcer, notamment à travers le contact avec le cinéma de fiction par l'entremise de ces deux processus. En plus de soutenir la théorie de Zillmann (1988, 2000), les résultats de cette étude offrent un éclairage sur les processus psychologiques par lesquels le cinéma peut être impliqué dans

la gestion des émotions, c'est-à-dire sur les manières par lesquelles il peut être utilisé pour susciter des émotions positives et réduire des émotions négatives.

En somme, cette étude met en lumière de nombreux processus psychologiques par lesquels, selon l'expérience des participant·e·s des bénéfices seraient retirés de l'art cinématographique lors de situations de vie difficiles. Il soutiendrait, d'une part, le rapport à soi en facilitant l'apprentissage sur soi-même et le contact avec son monde affectif et, d'autre part, le rapport au monde extérieur en alimentant une réflexion sur l'autre et l'existence, en procurant du réconfort, de l'inspiration et en permettant une forme d'évasion. Sans nier les aspects potentiellement nuisibles de cette forme d'art, cette étude souligne son caractère potentiellement bénéfique, qui demeure encore peu étudié.

Pertinence et retombées pratiques

La présente étude semble pertinente à plusieurs niveaux, tant sur le plan scientifique que pratique. D'abord, sur le plan scientifique, cette étude est la première, à notre connaissance, à s'intéresser spécifiquement aux processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices du visionnement d'œuvres cinématographiques de fiction en contexte d'adversité existentielle, en s'attardant à la perspective des individus qui les visionnent d'eux-mêmes plutôt que sous la recommandation d'un thérapeute qui guide ensuite une discussion post-visionnement. Elle renseigne de manière qualitative et détaillée sur les processus qui permettent de bénéficier du visionnement de films ou de séries télévisées en situation de vie difficile et offre un appui à de nombreuses observations cliniques sur

le sujet (p. ex., Berg-Cross et al., 1990; Hesley & Hesley, 1998; Izod & Dovalis, 2015; Schulenberg, 2003; Solomon, 1995; Wedding & Niemiec, 2003, 2014). Elle offre aussi un appui empirique à l'idée avancée par plusieurs auteurs existentialistes selon laquelle l'art peut aider à composer avec des situations d'adversité existentielle (Hentsch, 2002; Jager, 1997; Ménard, 1986; Neimeyer, 2012; Ricoeur, 1983, 1986). En outre, les processus dégagés de l'analyse trouvent écho dans des concepts issus non seulement de l'approche existentielle, mais également de l'approche cognitive-comportementale et de la psychologie sociale, contribuant à établir des ponts entre divers courants de la discipline dans l'esprit de mieux comprendre certains phénomènes humains. Dans le même esprit, elle encourage à la réalisation de recherches interdisciplinaires entre les domaines des arts cinématographiques et de la psychologie (p. ex., étudier le rôle du cinéma sur la sensibilisation de la population à des contenus variés, mieux comprendre son impact sur le fonctionnement psychologique) ou de l'éducation (p. ex., étudier le rôle du cinéma dans l'intégration par les étudiants du contenu enseigné).

En ce qui concerne les retombées pratiques, cette étude offre plusieurs pistes pour sensibiliser la communauté (intervenants, artistes, population générale) aux possibles bénéfices psychologiques du cinéma en contexte d'adversité, qui vont au-delà du simple divertissement. Pour les artistes, elle peut servir de guide sur ce qui interpelle le public au sein des œuvres et peut contribuer à les conscientiser à la multiplicité des impacts qu'ils peuvent avoir sur les individus et au sein de la collectivité. Pour les individus issus de la population générale, elle peut servir de soutien à la conscientisation, à la compréhension

et à l'optimisation des bénéfices qu'ils retirent du visionnement et renforcer le recours à l'art cinématographique comme moyen de composer avec des situations de vie difficiles, qu'elles soient individuelles ou collectives, en complément à d'autres types de soutien. Finalement, elle pourrait soutenir les psychologues et les autres intervenants dans le domaine des relations humaines dans un rôle de consultation ou de sensibilisation sociale sur les processus psychologiques impliqués dans l'exposition au cinéma, rôle d'autant plus pertinent et qui gagnerait à être davantage mis de l'avant à une époque où l'être humain doit faire face à des défis collectifs majeurs (p. ex., la pandémie, crise climatique et environnementale) susceptibles d'avoir un impact important sur la santé psychologique. Elle pourrait aussi les sensibiliser à la richesse des films et des séries télévisées pour soutenir le travail psychique en lien avec des difficultés personnelles en contexte clinique. Considérant que l'impact du cinéma est rarement conscientisé (Wedding & Niemiec, 2014), les résultats pourraient leur offrir des pistes d'exploration lorsqu'un client aborde une œuvre qu'il a visionnée afin de l'accompagner dans l'élaboration de son expérience. Elles pourraient, par exemple, inclure : approfondir la manière dont les personnages ou les messages de l'œuvre l'ont inspiré, puis réfléchir à des façons de les transposer à ses difficultés; explorer comment l'œuvre soutient sa compréhension de son fonctionnement, de ses réactions ou la construction/consolidation de son identité; ou soulever les ressemblances entre son expérience et celle des personnages pour normaliser son vécu et favoriser une réduction du sentiment de solitude.

Forces et limites de l'étude

La principale force de cette étude réside dans le fait qu'elle est, à notre connaissance, l'une des premières à effectuer un travail d'exploration et de conceptualisation de multiples processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices retirés du visionnement d'œuvres cinématographiques de fiction en contexte d'adversité existentielle. Elle semble également être l'une des premières à s'intéresser de manière qualitative à la perspective des individus qui en bénéficient et qui font le choix volontaire de visionner des films ou des séries télévisées – plutôt qu'au point de vue de cliniciens ayant recours à la cinémathérapie dans leur pratique – ce qui apporte un éclairage plus détaillé et approfondi de leur expérience subjective en ce qui a trait aux bénéfices du cinéma en contexte difficile. La méthode d'analyse qualitative par catégories conceptualisantes constitue une autre force, puisqu'elle a permis un approfondissement de l'expérience rapportée par les participant·e·s (entrevues) et, tout en demeurant assez près des propos rapportés, un certain niveau d'inférence qui s'avère utile dans un contexte où l'objet d'étude pouvait être abstrait ou peu conscientisé chez les participant·e·s. Enfin, l'étude offre des éléments novateurs qui bonifient le corpus de connaissances sur les bienfaits des œuvres cinématographiques (p. ex., réconfort découlant de souvenirs nostalgiques positifs, de la stimulation de l'imagination ou de l'expérimentation d'émotions associées à des situations positives perçues comme inaccessibles).

Cette étude comporte toutefois certaines limites. L'échantillon est de très petite taille et est composé d'individus ayant un niveau de scolarité moyen correspondant à un

deuxième cycle universitaire, ce qui limite grandement la généralisation des résultats. De plus, puisque l'étude se base sur l'expérience subjective des participant·e·s, elle ne permet pas de tirer de conclusions en termes de causalité sur l'influence rapportée des œuvres qu'ils ou elles visionnent sur leur vécu. Par ailleurs, bien que les résultats soulèvent des pistes de processus psychologiques qui peuvent être en jeu dans les bénéfices retirés du contact avec des œuvres cinématographiques, et bien qu'une amorce de modèle à cet égard soit proposée sous forme schématique, ils ne permettent pas à ce stade-ci d'en faire émerger une théorie. Enfin, cette étude s'est penchée plus spécifiquement sur les *bénéfices* du cinéma de fiction afin de combler des lacunes existantes dans la littérature. Bien qu'une question ait été posée sur la perception d'effets nuisibles, ce volet n'a pas été exploré en profondeur et gagnerait à l'être dans des études semblables pour capter de manière plus complète la complexité que comporte le rapport humain à cette forme d'art de fiction.

Pistes de recherches futures

Les aspects bénéfiques de l'art cinématographique demeurent peu étudiés à ce jour comparativement à ses aspects potentiellement dommageables. Il serait donc pertinent de mener d'autres études pour les documenter avec des échantillons de plus grande taille et une plus grande hétérogénéité afin de favoriser la possibilité de généralisation. En outre, il serait important de mener d'autres études visant à vérifier que les trois processus qui ne semblaient pas s'appuyer directement sur des situations d'adversité vécues par les participant·e·s (*soutien à la compréhension de soi, soutien aux processus identitaires et exploration de contextes émotionnels inaccessibles*) ont effectivement un potentiel

bénéfique en de telles situations. Par ailleurs, des études pourraient vérifier si certaines variables personnelles (p. ex., le plaisir ou l'aisance à utiliser un langage métaphorique, le type de stratégies de coping utilisées, les habiletés de régulation émotionnelle, la capacité d'introspection) et sociales (p. ex., la qualité du réseau de soutien, l'isolement) pourraient être associées à des bénéfices accrus ou moindres retirés du cinéma. De plus, bien que les participant·e·s de la présente étude rapportaient visionner des œuvres de genres variés et ne constataient pas de différences entre les bénéfices retirés des différents genres, d'autres études pourraient être menées pour appuyer ou nuancer cette idée puisque certains types d'œuvres ont le potentiel d'engendrer des expériences différentes selon certains auteurs (Oliver et al., 2014). En outre, tel que suggéré dans les retombées scientifiques présentées plus haut, il serait pertinent d'élargir encore davantage le bassin de connaissances sur les bénéfices de l'art cinématographique en créant des ponts de collaboration entre divers domaines de recherche (p. ex, philosophie, sociologie, psychologie, communication) pour apporter un meilleur éclairage sur les bienfaits du cinéma à différents niveaux (au-delà du divertissement). Ceci pourrait contribuer à sensibiliser la population à ces bienfaits et à développer des façons d'appliquer ces connaissances de manière concrète dans divers milieux (p. ex, milieu de l'éducation, de la santé). Finalement, d'autres études pourraient s'intéresser conjointement aux bénéfices et aux risques ou effets nuisibles du cinéma, afin de dresser un portrait plus complet et représentatif de la possible complexité de l'expérience de visionnement d'œuvres cinématographiques et de ses impacts psychologiques en contexte d'adversité ou plus largement.

Conclusion

Cette étude qualitative avait comme objectif d'explorer et de conceptualiser, à partir de la perspective des individus qui choisissent de visionner des œuvres cinématographiques de fiction, les processus psychologiques par lesquels celles-ci peuvent avoir un potentiel bénéfique pour composer avec l'adversité existentielle. Par les définitions et propriétés décrites pour chacun des processus dégagés au moyen de l'analyse par catégories conceptualisantes ainsi que par la schématisation intégrative de ces processus qui est proposée, l'étude offre de multiples éclairages sur les manières dont de telles œuvres sont susceptibles d'aider à soutenir un meilleur rapport à soi et au monde en situation d'adversité. Les résultats fournissent un appui empirique aux utilités cliniques de la cinémathérapie évoquées par des cliniciens (p. ex., favorise la connaissance de soi, suscite l'espoir, normalise le vécu, propose des solutions pour composer avec des difficultés) et soutiennent les écrits empiriques préexistants sur le sujet, en plus d'apporter certains éléments novateurs (p. ex., réconfort procuré par l'émergence de souvenirs nostalgiques, par la stimulation de l'imagination ou l'expérimentation d'états affectifs perçus comme inaccessibles). L'étude souligne en outre le caractère souvent inattendu pour les participant·e·s des bénéfices retirés et appuie l'idée selon laquelle l'impact du cinéma est rarement conscientisé. Cela soutient la pertinence de continuer de mener des études et de sensibiliser sur le sujet pour favoriser la conscientisation de ces bénéfices et l'optimisation de l'utilisation des films et des séries télévisées non seulement en contexte clinique, mais au service d'une adaptation et possiblement d'une résilience accrues face aux adversités universelles de l'existence.

Références

- Arrowood, R. B., Cox, C. R., Kersten, M., Routledge, C., Shelton, J. T., & Hood Jr., R. W. (2017). Ebola salience, death-thought accessibility, and worldview defense: A terror management theory perspective. *Death Studies, 41*, 585-591.
- Ballon, B., & Leszcz, M. (2007). Horror films: Tales to master terror or shapers of trauma? *American Journal of Psychotherapy, 61*, 211-230. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.2007.61.2.211
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1963). Imitation of film-mediated aggressive models. *Journal of Abnormal & Social Psychology, 66*, 3-11. doi: 10.1037/h0048687
- Batcho, K. I. (1998). Personal nostalgia, world view, memory, and emotionality. *Perceptual and Motor Skills, 87*, 411-432.
- Bélanger, J. J., Faber, T., & Gelfand, M. J. (2013). Supersize my identity: When thoughts of contracting swine flu boost one's patriotic identity. *Journal of Applied Social Psychology, 43*, 153-155.
- Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. (1990). Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice, 8*, 135-156. doi: 10.1300/J294v08n01_15
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International University Press.
- Becker, E. (1973). *The denial of death*. New York, NY: Free Press.
- Bierman, J. S., Krieger, A. R., & Leifer, M. (2003). Group cinematherapy as a treatment modality for adolescent girls. *Residential Treatment for Children and Youth, 21*, 1-15. doi: 10.1300/J007v21n01_01
- Boelen, P. A. (2017). Self-identity after bereavement: Reduced self-clarity and loss-centrality in emotional problems after the death of a loved one. *Journal of Nervous and Mental Disease, 205*, 405-408. doi: 10.1097/NMD.0000000000000660
- Boelen, P. A., Keijsers, L., & van den Hout, M. A. (2012). The role of self-concept clarity in prolonged grief disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease, 200*, 56-62. doi: 10.1097/NMD.0b013e31823e577f

- Bigler, M., Neimeyer, G. J., & Brown, E. (2001). The divided self revisited: Effects of self-concept clarity and self-concept differentiation on psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*, 396-415. doi: 10.1521/jscp.20.3.396.22302
- Blais, M., & Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale : description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches qualitatives, 26*, 1-18.
- Bonanno, G. A., Papa, A., & O'Neill, K. (2001). Loss and human resilience. *Applied & Preventive Psychology, 10*, 193-206. doi: 10.1016/S0962-1849(01)80014-7
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*, 724-731. doi: 10.1177/0146167202289002
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 141-156. doi: 10.1037/0022-3514.70.1.141
- Cantor, J. (2009). Fright reactions to mass media. Dans J. Bryant, & M. B. Oliver (Éds), *Media Effects: Advances in theory and research* (3^e éd., pp. 287-303). New York, NY: Routledge.
- Cape, G. S. (2003). Addiction, stigma and movies. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 107*, 163-169. doi: 10.1034/j.1600-0447.2003.00075.x
- Clammer, J. R. (2015). *Art, culture and international development: Humanizing social transformation*. London: Routledge.
- Clift, S., & Camic, P. M. (2016). *Oxford Textbook of Creative Arts, Health, and Wellbeing: International perspectives on practice, policy and research..* Oxford, UK: Oxford University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Derrick, J. L., Gabriel, S., & Hugenberg, K. (2009). Social surrogacy: How favored television programs provide the experience of belonging. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*, 352-362. doi: 10.1016/j.jesp.2008.12.003

- Diener, M. J., Hilsenroth, M. J., & Weinberger, J. (2007). Therapist affect focus and patient outcomes in psychodynamic psychotherapy: A meta-analysis. *The American Journal of Psychiatry*, 164, 936-941. doi: 10.1176/ajp.2007.164.6.936
- Duncan, K., Beck, D., & Granum, R. (1986). Ordinary People: Using a popular film in group therapy. *Journal of Counseling & Development*, 65, 50-51. doi: 10.1002/j.1556-6676.1986.tb01229.x
- Elliott, R., Watson, J., Greenberg, L. S., Timulak, L., & Freire, E. (2013). Research on humanistic-experiential psychotherapies. Dans M. J. Lambert (Éd.), *Bergin & Garfield's Handbook of psychotherapy and behavior change* (6^e éd., pp. 495-538). New York, NY: Wiley.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York, NY: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. New York, NY: Julian Press.
- Ellis, A., & Greiger, R. (1977). *Handbook of rational-emotive therapy*. New York, NY: Springer.
- Esquenazi, J.-P. (2010). *Les séries télévisées : l'avenir du cinéma?* Paris, France: Armand Colin.
- Fortin, F., & Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (3^e éd.). Montréal, QC : Chenelière Éducation.
- Frankl, V. E., (1959). *Man's search for meaning*. New York, NY: Washington Square.
- Gauthier, G. (2011). *Le documentaire : un autre cinéma* (4^e éd.). Paris, France : Armand Colin.
- Gardner, W. L., Pickett, C. C., & Knowles, M. L. (2005). Social snacking and shielding: Using social symbols, selves, and surrogates in the service of belonging needs. Dans K. D. Williams, J. P. Forgas, & W. von Hippel (Éds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (pp. 227–242). Hove, UK: Psychology Press.
- Giles, D. (2003). *Media psychology*. New York, NY: Routledge.
- Giles, D. C. (2002). Parasocial interaction: A review of the literature and a model for future research. *Media Psychology*, 4, 279-305. doi: 10.1207/S1532785XMEP0403_04

- Greenwood, D. N., & Long, C. R. (2009). Psychological predictors of media involvement: Solitude experiences and the need to belong. *Communication Research*, 36, 637–654.
- Grodal, T. (2007). Pain, sadness, aggression, and joy: An evolutionary approach to film emotions. *Projections: The Journal for Movies and Mind*, 91-107. doi: 10.3167/proj.2007.010107
- Harris, R. J., & Barlett, C. P. (2009). Effects of sex in the media. Dans J. Bryant, & M. B. Oliver (Éds), *Media Effects: Advances in theory and research* (3^e éd., pp. 362-401). New York, NY: Routledge.
- Hauke, C. (2009). Turning on and tuning out: New technology, image, analysis. *The Journal of Analytical Psychology*, 54, 43-60. doi: 10.1111/j.1468-5922.2008.01756.x
- Heidegger, M. (1986). *Être et temps*. Paris, France : Gallimard.
- Henning, B., & Vorderer, P. (2001). Psychological escapism: Predicting the amount of television viewing by need for cognition. *Journal of Communication*, 51, 100-120. doi: 10.1111/j.1460-2466.2001.tb02874.x
- Hentsch, T. (2002). *Raconter et mourir : aux sources de l'imaginaire occidental*. Montréal, QC : Les Presses de l'Université de Montréal.
- Hesley, J. W., & Hesley, J. G. (1998). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Heston, M. L., & Kottman, T. (1997). Movies as metaphors: A counseling intervention. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36, 92-99. doi: 10.1002/j.2164-4683.1997.tb00377.x
- Holak, S. L., Havlena, W. J. (1992). Nostalgia: An exploratory study of themes and emotions in the nostalgic experience. *Advances in Consumer Research*, 19, 380-387.
- Horton, D., & Wohl, R. R. (1956). Mass communication and para-social interaction: Observations of intimacy at a distance. *Psychiatry*, 19, 215-229. doi: 10.1080/00332747.1956.11023049
- Izod, J., & Dovalis, J. (2015). *Cinema as therapy: Grief and transformational film*. New York, NY: Routledge.

- Jager, B. (1997). Concerning the festive and the mundane: A phenomenological exploration of lived time. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28, 196-234.
- Jurich, A. P., & Collins, O. P. (1996). 4-H Night at the Movies: A program for adolescents and their families. *Adolescence*, 31, 863-874.
- Khoo, G. S., & Oliver, M. B. (2013). The therapeutic effects of narrative cinema through clarification: Reexamining catharsis. *Scientific Study of Literature*, 3, 266-293. doi: 10.1075/ssol.3.2.06kho
- Kierkegaard, S. (1935). *Le concept de l'angoisse*. Paris, France : Gallimard.
- Kieslowski, K. (2006). *Le cinéma et moi*. Paris, France : Noir sur Blanc.
- Kirsh, S. J. (2006). *Children, adolescents, and media violence: A critical look at the research* (2^e éd.). Los Angeles, CA: Sage.
- Koole, S. L., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2006). Introducing science to the psychology of the soul: Experimental existential psychology. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 212-216.
- Kosa, M., & Uysal, A. (2020). Four pillars of healthy escapism in games: Emotion regulation, mood management, coping, and recovery. Dans B. Bostan (Éd.), *Game user experience and player-centered design* (pp. 63-76). Los Angeles, CA: Springer.
- Kundera, M. (1986). *L'art du roman*. Mesnil-sur-l'Estrée, France : Gallimard.
- Lampropoulos, G. K., & Spengler, P. M. (2005). Helping and change without traditional therapy: Commonalities and opportunities. *Counselling Psychology Quarterly*, 18, 47-59. doi: 10.1080/09515070500099629
- Mares, M.-L., & Cantor, J. (1992). Elderly viewers' responses to televised portrayals of old age: Empathy and mood-management versus social comparison. *Communication Research*, 19, 459-478. doi: 10.1177/009365092019004004
- Mauro, D. (2003). *Le documentaire : cinéma et télévision*. Paris, France : Dixit.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50, 370-396. doi:10.1037/h0054346
- May, R. (1972). *Le désir d'être : psychothérapie existentielle*. Paris, France : CBC Publications.

- McGinn, C. *The power of movies*. New York, NY: Vintage Books.
- Ménard, G. (1986). Le sacré et le profane, d'hier à demain. Dans Y. Desrosiers (Éds), *Religion et culture au Québec : figures contemporaines du sacré* (pp. 53-70). Québec, QC: Fides.
- Menzies, R. E., & Menzies, R. G. (2020). Death anxiety in the time of COVID-19: Theoretical explanations and clinical implications. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13(19), 1-11. doi: 10.1017/S1754470X20000215
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives* (2^e éd.). Paris, France : De Boeck Université.
- Nadeau, J. W. (2006). Metaphorically speaking: The use of metaphors in grief therapy. *Illness, Crisis, & Loss*, 14, 201-221. doi: 10.1177/105413730601400301
- Neimeyer, R. A. (2012). *Techniques in grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved*. New York, NY: Routledge.
- Niemiec, R. M., & Wedding, D. (2008). *Positive psychology at the movies: Using films to build character strengths and well-being*. Cambridge, MA: Hogrefe Publishing.
- Oliver, M. B., Ash, E., Woolley, J. K., Shade, D. D., Kim, K. (2014). Entertainment we watch and entertainment we appreciate: Patterns of motion picture consumption and acclaim over three decades. *Mass Communication and Society*, 17, 853-873. doi: 10.1080/15205436.2013.872277
- Oliver, M. B., & Bartsch, A. (2010). Appreciation as audience response: Exploring entertainment gratifications beyond hedonism. *Human Communication Research*, 56, 53-81. doi: 10.1111/j.1468-2958.2009.01368.x
- Oliver, M. B., & Raney, A. A. (2011). Entertainment as pleasurable and meaningful: Identifying hedonic and eudaimonic motivations for entertainment consumption. *Journal of Communication*, 61, 984-1004. doi: 10.1111/j.1460-2466.2011.01585.x
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (4^e éd.). Paris, France : Armand Colin.
- Perks, L. G. (2019). Media marathoning and health coping. *Communication Studies*, 70, 19-35. doi: 10.1080/10510974.2018.1519837
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.

- Powell, M. L., & Newgent, R. A. (2010). Improving the empirical credibility of cinematherapy: A single-subject interrupted time-series design. *Counseling Outcome Research and Evaluation, 1*, 40-49. doi: 10.1177/2150137810373920
- Powell, M. L., Newgent, R. A., & Lee, S. M. (2006). Group cinematherapy: Using metaphor to enhance adolescent self-esteem. *The Arts in Psychotherapy, 33*, 247-253. doi: 10.1016/j.aip.2006.03.004
- Pyszczyński, T., Greenberg, J., Solomon, S., & Maxfield, M. (2006). On the unique psychological import of the human awareness of mortality: Theme and variations. *Psychological Inquiry, 17*, 328-356. doi: 10.1080/10478400701369542
- Ricoeur, P. (1983). *Temps et récit : l'intrigue et le récit historique*. Londrai, France : Éditions du Seuil.
- Ricoeur, P. (1986). *Du texte à l'action : essais d'herméneutique II*. Paris, France : Éditions du Seuil.
- Routledge, C., Wildschut, T., Sedikides, C., & Juhl, J. (2013). Nostalgia as a resource for psychological health and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 7*, 808–818. doi: 10.1111/spc3.12070
- Sage, K. A. (2016). *Cinematherapy and an assessment of mood state to watching a short film about a character struggling with the death of a loved one*. (Thèse de doctorat inédite). The Chicago School of Professional Psychology, Chicago, IL, US.
- Santarpia, A., (2018). Le travail clinique d'orientation humaniste en psycho-oncologie. *Psycho-oncologie, 12*, 235-243. doi: 10.3166/pspn-2019-0061
- Santarpia, A., Brabant, E., & Dudoit, E. (2017). Les effets narratifs de la musique classique dans les soins palliatifs. *Psycho-oncologie, 11*, 243-251.
- Santarpia, A., Paul, M., & Dudoit, E. (2015). L'usage de la poésie haïku en psycho-oncologie. *Psycho-oncologie, 9*, 127-134.
- Schäfer, K., & Eerola, T. (2020). How listening to music and engagement with other media provide a sense of belonging: An exploratory study of social surrogacy. *Psychology of Music, 48*, 232-251. doi: 10.1177/0305735618795036
- Schulenberg, S. E. (2003). Psychotherapy and movies: On using films in clinical practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 33*, 35-48. doi: 10.1023/A:1021403726961

- Scott, B. G., & Weems, C. F. (2013). Natural disasters and existential concerns: A test of tillich's theory of existential anxiety. *Journal of Humanistic Psychology*, 53, 114-128. doi: 10.1177/0022167812449190
- Scrivner, C., Johnson, J. A., Kjeldgaard-Christiansen, J., & Clasen, M. (2021). Pandemic practice: Horror fans and morbidly curious individuals are more psychologically resilient during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 168, 1-6. doi: 10.1016/j.paid.2020.110397
- Sedikides, C., Wildschut, T. (2018) Finding meaning in nostalgia. *Review of General Psychology*, 22, 48-61. doi: 10.1037/gpr0000109
- Singer, D. G., & Singer, J. L. (2001). *Handbook of children and media*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Singer, D. G., & Singer, J. L. (2005). *Imagination and play in the electronic age*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Smith, S. L., & Granados, A. D. (2009). Content patterns and effects surrounding sex-role stereotyping on television and screen. Dans J. Bryant, & M. B. Oliver (Éds), *Media Effects: Advances in theory and research* (3^e éd., pp. 342-361). New York, NY: Routledge.
- Snodgrass, J. G., Dengah, H. J. F., II, Lacy, M. G., & Fagan, J. (2013). A formal anthropological view of motivation models of problematic MMO play: Achievement, social, and immersion factors in the context of culture. *Transcultural Psychiatry*, 50, 235-262. doi: 10.1177/1363461513487666
- Solomon, G. (1995). *The motion picture prescription: Watch this movie and call me in the morning*. Santa Rosa, CA: Aslan.
- Statista (2019, avril). *Nombre d'abonnés au service streaming de Netflix dans le monde du 3e trimestre 2011 au 1er trimestre 2019 (en millions)*. Repéré à <https://fr.statista.com/statistiques/564089/nombre-d-abonnes-streaming-netflix-dans-le-monde/>
- Stenseng, F., Falch-Madsen, J., & Hygen, B. W. (2021). Are there two types of escapism? Exploring a dualistic model of escapism in digital gaming and online streaming. *Psychology of Popular Media*, 1-11. doi: 10.1037/ppm0000339
- Stiles, W. B. (2017). Finding the right words: Symbolizing experience in practice and theory. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 16, 1-13. doi: 10.1080/14779757.2017.1298048

- Stoolmiller, M., Gerrard, M., Sargent, J. D., Worth, K. A., & Gibbons, F. X. (2010); R-rated movie viewing, growth in sensation-seeking and alcohol initiation: Reciprocal and moderation effects. *Prevention Science*, 11, 1-13. doi: 10.1007/s11121-009-0143-z
- Strasburger, V. C., & Wilson, B. J. (2002). *Children, adolescents and media*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Surette, R. (2002). Self-reported copycat crime among a population of serious and violent juvenile offenders. *Crime and Delinquency*, 48, 46-69. doi: 10.1177/0011128702048001002
- Thiboutot, C. (2013, Août). *Kieslowski, la fiction et la recherche en sciences humaines*. Communication présentée à la International Human Science Research Conference, Aalborg, Danemark.
- Thoma, N. C., & McKay, D. (2015). *Working with emotion in cognitive-behavioral therapy*. New York, NY: Guilford Press.
- van Tilburg, W. A. P., Sedikides, C., Wildschut, T., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2019). How nostalgia infuses life with meaning: From social connectedness to self-continuity. *European Journal of Social Psychology*, 49, 521-532. doi: 10.1002/ejsp.2519
- Van Tongeren, D. R., Hook, J. N., Davis, D. E., Aten, J., & Davis, E. B. (2016). Ebola as an existential threat? Experimentally-primed Ebola reminders intensify national-security concerns among extrinsically religious individuals. *Journal of Psychology & Theology*, 44, 133-141.
- Viorst, J. (2002). *Necessary Losses*. New York, NY: Free Press.
- Warsini, S., Mills, J., West, C., & Usher, K. (2016). Living through a volcanic eruption: Understanding the experience of survivors as a phenomenological existential phenomenon. *International Journal of Mental Health Nursing*, 25, 206-213. doi: 10.1111/inm.12212
- Wedding, D., & Niemiec, R. M. (2003). The clinical use of films in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 207-215. doi: 10.1002/jclp.10142
- Wedding, D., & Niemiec, R. M. (2014). *Movies and mental illness: Using films to understand psychopathology*. Boston, MA: Hogrefe.

- Weems, C. F., Russell, J. D., Neill, E. L., Berman, S. L., & Scott, B. G. (2016). Existential anxiety among adolescents exposed to disaster: Linkages among level of exposure, PTSD, and depression symptoms. *Journal of Traumatic Stress, 29*, 466-473. doi: 10.1002/jts.22128
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin, 90*, 245-271. doi: 10.1037/0033-2909.90.2.245
- Winokuer, H. R. & Harris, D. L. (2012). Unique aspects of grief counseling. *Principles and Practices of Grief Counseling*. New York, NY: Springer.
- Wolz, B. (2010) Cinema as alchemy for healing and transformation: Using the power of films in psychotherapy and coaching. Dans M. B. Gregerson (Éd.), *The cinematic mirror for psychology and life coaching* (pp. 201-225). New York, NY: Springer.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Yee, N. (2007). Motivations of play in online games. *CyberPsychology & Behavior, 9*, 772-775. doi: 10.1089/cpb.2006.9.772
- Young, S. D. (2012). *Psychology at the movies*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Zillmann, D. (1988). Mood management through communication choices. *American Behavioral Scientist, 31*, 327-340. doi: 10.1177/000276488031003005
- Zillmann, D. (1998) Does tragic drama have redeeming value? *Siegener Periodikum für Internationale Literaturwissenschaft, 16*, 1-11.
- Zillmann, D. (2000). Mood management in the context of selective exposure theory. *Annals of the International Communication Association, 23*, 103-123, doi: 10.1080/23808985.2000.11678971

Appendice A

Courriel d'invitation à participer à l'étude

Objet : Recherche participant·e·s pour une étude sur les bénéfices associés au visionnement d'œuvres cinématographiques

Bonjour,

Je vous contacte aujourd'hui afin de vous inviter à participer à un projet de recherche portant sur votre expérience associée au visionnement de films ou de séries télévisées dans des contextes difficiles de vie. Plus spécifiquement, cette étude vise à mieux comprendre les processus psychologiques par lesquels des bénéfices sont retirés du visionnement d'œuvres de fiction en contexte d'adversité ou de préoccupations existentielles (p. ex., deuil, exposition à la mort, maladie, inquiétude relative à la pandémie, au climat, etc.). Je suis actuellement à la recherche de personnes intéressées à prendre part à cette étude.

Pour pouvoir participer, vous devez répondre aux critères suivants :

- 1) accorder personnellement et depuis plusieurs années une importance élevée aux œuvres cinématographiques de fiction (films ou séries télévisées);
- 2) considérer avoir souvent retiré des bienfaits du visionnement d'œuvres cinématographiques en contexte d'adversité ou de préoccupations existentielles;
- 3) être âgé.e de 18 ans et plus.

La participation à cette étude est volontaire et anonyme. Elle implique de prendre part à une entrevue virtuelle individuelle (sur la plateforme Teams) d'environ 90 minutes avec le chercheur. Cette entrevue vous invitera à parler des bénéfices retirés du visionnement de films ou de séries télévisées dans le contexte d'une ou plusieurs épreuves que vous avez vécues. Les questions de l'entrevue vont seront transmises à l'avance pour vous permettre d'amorcer une réflexion. Tout en vous offrant une occasion de réfléchir sur l'importance des films dans votre vie, votre participation à cette recherche pourrait contribuer à l'avancement des connaissances scientifiques sur la manière dont les œuvres cinématographiques peuvent être bénéfiques pour les individus en contexte d'adversité existentielle.

Si vous connaissez d'autres personnes qui pourraient être intéressées à participer à cette étude, vous pouvez leur transmettre l'information et les inviter à me joindre par courriel ou par téléphone pour obtenir davantage d'information.

N'hésitez pas à me contacter pour toutes questions.

En vous remerciant à l'avance,

Alex Lachance
Doctorant en psychologie clinique
Université de Sherbrooke
Téléphone : [REDACTED]
Courriel : [REDACTED]

Dirigé par Anne Brault-Labbé, Ph. D., psychologue
Professeure titulaire
Directrice du Laboratoire de recherche en psychologie existentielle
Département de psychologie, Université de Sherbrooke
Téléphone: [REDACTED]
Courriel: [REDACTED]

Appendice B
Affiche publicitaire

Les films et les séries télévisées vous font du bien?

Vous **accordez depuis plusieurs années de l'importance** aux œuvres cinématographiques de fiction (films ou séries télévisées)? Vous avez l'impression d'en avoir souvent retiré des **bénéfices lorsque vous viviez des situations existentielles difficiles** (p. ex., deuil, maladie, exposition à la mort, préoccupations existentielles liées au climat, à la pandémie, etc.)? Vous êtes âgé.e de **18 ans et plus** et **souhaitez partager votre expérience** à ce propos afin de contribuer à l'avancement des connaissances?

QUEL EST LE BUT DE L'ÉTUDE?

Cette étude vise à mieux comprendre les processus par lesquels les gens retirent des bénéfices du visionnement d'œuvres cinématographiques en contexte de vie difficile.

EN QUOI CONSISTE VOTRE PARTICIPATION?

Votre participation implique de prendre part à une entrevue virtuelle individuelle d'environ 90 minutes concernant votre expérience associée au visionnement d'œuvres cinématographiques en contexte difficile.

TV SERIES

CAMERA

DATE

POUR PARTICIPER OU OBTENIR DE L'INFORMATION:

Alex Lachance

Doctorant en psychologie clinique

Courriel: [REDACTED]

Téléphone: [REDACTED]

Étude menée sous la direction d'Anne Brault-Labbé, Ph. D., psychologue et professeure titulaire au Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke.

Cette recherche a reçu l'approbation du Comité d'éthique de la recherche - Lettres et sciences humaines.



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Appendice C

Formulaire de consentement et d'information sur la recherche

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ET D'INFORMATION SUR LA RECHERCHE

Vous êtes invité.e à prendre part à un projet de recherche portant sur votre expérience associée au visionnement de films ou de séries télévisées dans des contextes difficiles de vie.

Titre du projet

Bénéfices des œuvres cinématographiques de fiction en contexte d'adversité existentielle : étude des processus psychologiques sous-jacents auprès d'adultes de la population générale

Personnes responsables du projet (à contacter pour toutes questions relatives à l'étude)

L'étudiant, Alex Lachance, doctorant en psychologie clinique à l'Université de Sherbrooke et responsable de la réalisation de cette recherche, peut être contacté par courriel ([REDACTED]) ou par téléphone au [REDACTED].

La chercheuse Anne Brault-Labbé, Ph. D., professeure titulaire au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke et directrice de recherche, peut être contactée par courriel ([REDACTED]) ou par téléphone au [REDACTED] (ou sans frais au [REDACTED]), poste [REDACTED].

Objectif de l'étude

Cette étude a pour objectif de mieux comprendre les processus par lesquels les gens retirent des bénéfices du visionnement d'œuvres cinématographiques de fiction (films et séries télévisées) en contexte d'adversité ou de préoccupations existentielles (p. ex., deuil, maladie, exposition à la mort, inquiétude relative à la guerre, au climat, etc.).

Critères d'admissibilité

Pour participer à cette recherche, vous devez 1) accorder depuis plusieurs années une importance personnelle élevée aux œuvres cinématographiques de fiction (films ou séries télévisées); 2) considérer retirer des bénéfices du visionnement d'œuvres cinématographiques en contexte de difficultés ou de préoccupations existentielles; 3) être âgé.e de 18 ans et plus.

Nature de la participation

Votre participation implique de prendre part à une entrevue virtuelle individuelle d'environ 90 minutes avec le chercheur sur la plateforme en ligne Teams. Vous serez invité.e à répondre à des questions concernant les bénéfices que vous percevez avoir retirés du visionnement de films ou de séries télévisées dans le contexte d'une ou plusieurs épreuves de vie. Cette rencontre sera enregistrée de manière audio par enregistrement numérique et aura lieu au moment de votre choix.

Avantages pouvant découler de la participation

Votre participation à cette recherche pourrait contribuer à l'avancement des connaissances scientifiques sur la manière dont les œuvres cinématographiques peuvent être bénéfiques pour les individus en contexte d'adversité existentielle. De plus, il s'agit d'une occasion de réfléchir à l'importance de ces œuvres dans votre vie.

Inconvénients et risques pouvant découler de la participation

La participation à l'entrevue requiert un certain temps qui s'ajoute à vos activités habituelles. Il pourrait aussi arriver que vous soyez mal à l'aise de parler de certains aspects de votre vécu ou de partager certaines informations. Dans ce cas, vous pouvez refuser de répondre aux questions qui vous rendent inconfortables. Vous pouvez également mentionner, pendant ou à la fin de l'entrevue, s'il y a des informations que vous souhaitez retirer du contenu qui sera analysé. De plus, si vous deviez ressentir de la fatigue pendant la rencontre, vous pourriez demander de prendre une pause ou de reporter l'entrevue à un autre moment. Finalement, il pourrait arriver que le fait de parler de votre expérience en lien notamment avec les épreuves que vous avez vécues puisse soulever des émotions plus difficiles. Le cas échéant, vous pouvez en parler avec le chercheur, qui pourra vous proposer des ressources appropriées pour vous fournir de l'aide psychologique au besoin, dont le Centre d'intervention psychologique de l'Université de Sherbrooke (1-819-821-8000, poste 63191), le service de référence de l'Ordre des psychologues du Québec (1-800-561-1223), ainsi que des lignes d'écoute téléphonique et/ou d'intervention de crise dans votre région (p. ex., Secours-Amitié Estrie (819-564-2323), JEVI (819-564-1254), Urgence-Détresse (1-866-277-3553)).

Participation volontaire et possibilité de retrait

Il est entendu que votre participation à cette recherche est tout à fait volontaire. Vous êtes donc libre de refuser de participer ou de mettre fin à votre participation à tout moment sans préjudice en contactant le chercheur (par téléphone ou par courriel) et sans avoir à justifier votre décision. Le cas échéant, vos données seront entièrement détruites.

Confidentialité des données et publications

Afin de préserver l'anonymat des participant·e·s et la confidentialité des données, les enregistrements des entrevues seront identifiés à l'aide d'un code numérique et les données récoltées seront conservées pour un délai maximal de sept ans après la fin de la collecte de données, sur un support USB encrypté et sécurisé par un mot de passe que seul le chercheur principal connaîtra. Les entrevues sont retranscrites en verbatim de manière à assurer l'anonymat et seront ensuite importées et traitées sur une plateforme web sécurisée utilisée en recherche selon le type d'analyse utilisé dans le projet. Seule l'équipe de recherche impliquée dans ce projet (chercheur, directrice) aura accès aux données et celles-ci seront traitées de manière confidentielle. Il est aussi possible que les données recueillies fassent l'objet d'analyses supplémentaires à la suite du présent projet afin de répondre à d'autres questions de recherche. Le cas échéant, seuls les membres du laboratoire impliqués dans les analyses et la directrice de recherche auraient uniquement accès aux transcriptions de l'entrevue, qui seront anonymes. Il est assuré que la diffusion

des résultats (articles et communications scientifiques, formation, consultation ou enseignement) respectera l'anonymat des participant·e·s et portera uniquement sur les résultats généraux qui ont été obtenus.

Approbation par le comité d'éthique de la recherche

Le Comité d'éthique de la recherche – Lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke a approuvé ce projet de recherche (# certificat 2020-2542) et en assurera le suivi. Pour tout commentaire ou toute question concernant vos droits en tant que participant·e, vous pouvez communiquer avec ce comité par téléphone (819-821-8000, poste 62644 / sans frais : 1-800-267-8337) ou par courriel (cer_lsh@Usherbrooke.ca).

Déclaration de responsabilité du chercheur et de la chercheuse de l'étude

Je, Alex Lachance, chercheur de l'étude, déclare que moi-même ainsi que ma directrice de recherche, Anne Brault-Labbé, sommes responsables du déroulement du présent projet de recherche et nous engageons à respecter les obligations énoncées dans ce document.

Résultats de l'étude

☐ Je souhaite recevoir les résultats de la recherche par courriel ou par la poste, à l'adresse suivante : _____

☐ Je ne souhaite pas recevoir les résultats de la recherche.

Consentement libre et éclairé

Je déclare avoir lu le présent formulaire et en avoir reçu un exemplaire. Je comprends la nature et le motif de ma participation au projet. J'ai eu l'occasion de poser des questions auxquelles on a répondu, à ma satisfaction.

Par la présente, j'accepte librement et volontairement de participer à ce projet de recherche.

Signature du participant ou de la participante (ou obtention du consentement verbal et consigné sur l'enregistrement de l'entrevue) :

_____ Date : _____

Signature de la personne responsable de l'étude :

_____ Date : _____

Appendice D
Canevas d'entrevue

Canevas d'entrevue (sujet à ajustement au fil de la collecte de données)

Introduction

Présentation. *« Bonjour, je m'appelle Alex Lachance, je suis étudiant au doctorat en psychologie clinique à l'Université de Sherbrooke et je réalise mon mémoire doctoral sous la direction d'Anne Brault-Labbé, qui est psychologue et professeure titulaire au Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke. »*

Mise en contexte. *« L'objectif de la rencontre aujourd'hui est d'aborder votre expérience concernant le visionnement de films ou de séries télévisées et les bénéfices que vous pouvez en retirer en contexte de vie difficile. Je prévois que l'entrevue va durer environ 90 minutes et elle sera divisée en quatre sections. Je vais d'abord vous poser quelques questions pour avoir des informations sociodémographiques qui vont me permettre de décrire l'échantillon de l'étude. Je vais ensuite vous questionner pour en savoir davantage sur vos habitudes de visionnement de films et de séries télévisées. La troisième section comporte des questions qui portent sur des situations de vie difficiles auxquelles vous êtes (ou avez été) confronté.e et lors desquelles vous avez senti que le visionnement d'œuvres cinématographiques de fiction a été aidant pour vous. Finalement, la dernière section va s'intéresser plus spécifiquement aux bénéfices que vous en avez retirés lors de ces situations difficiles. Je tiens à vous rappeler que tout ce que vous allez me partager aujourd'hui sera traité et conservé de manière confidentielle et que l'enregistrement de la rencontre sera détruit lorsque j'aurai terminé mon mémoire doctoral. »*

Précisions additionnelles. *« Je vais avoir plusieurs questions à vous poser auxquelles il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Je m'intéresse vraiment à votre expérience personnelle et votre perspective sur ce qui peut être bénéfique dans les films ou les séries télévisées. Il s'agit par ailleurs d'un sujet qui peut être flou et il se peut que vous n'ayez pas de réponse à certaines de mes questions. Si c'est le cas, n'hésitez pas à me le dire, je tenterai de vous aider en les formulant autrement ou nous passerons à la prochaine question. Finalement, comme j'ai le souci que nous ayons suffisamment de temps pour couvrir l'ensemble des questions en respectant le temps prévu pour l'entrevue, il est possible que je vous arrête à certains moments si je sens que la réponse que vous donnez est suffisante pour bien répondre à la question. Si vous en ressentez le besoin, il est toujours possible de mettre fin à l'entrevue et à l'enregistrement. »*

Section 1 – Informations sociodémographiques

1. Quel âge avez-vous?
2. À quel genre vous identifiez-vous?
3. Quel est votre état civil?
4. Quelle est votre nationalité?
5. Quelle est votre occupation actuelle?
6. Quel est votre niveau de scolarité?

Section 2 – Habitudes de visionnement d’œuvres cinématographiques

Mise en contexte. « La prochaine section porte sur vos habitudes de visionnement de films et de séries télévisées, qui sont deux types d’œuvres cinématographiques de fiction. Pour répondre, vous pouvez vous référer aux moments où vous décidez d’en regarder. »

7. Depuis combien d’années diriez-vous que vous accordez une importance aux œuvres cinématographiques?
 - a. Comment cela a-t-il commencé? Y a-t-il eu un élément déclencheur au développement de cet intérêt? Si oui, pouvez-vous m’en parler davantage?
8. De manière générale, quel type d’œuvres cinématographiques regardez-vous?
Questions de relance :
 - Avez-vous une préférence entre les films et les séries télévisées? Si oui, qu’est-ce qui vous amène à préférer ce type en particulier?
 - Quel genre de films/séries télévisées avez-vous l’habitude de regarder?
9. À quelle fréquence regardez-vous des films (et/ou des séries télévisées)?
10. Comment décririez-vous la place que prennent les films (et/ou les séries télévisées) dans votre vie?
Question de relance :
 - Qu’est-ce que les films (et/ou les séries télévisées) représentent pour vous?
11. De manière générale, dans quels contextes faites-vous le choix de visionner un film (ou une série télévisée)?
Questions de relance :
 - Qu’est-ce qui vous pousse à décider de regarder un film (ou une série télévisée)? Selon vous, quels contextes, situations ou émotions contribuent à votre décision?
 - Y a-t-il des moments où vous souhaitez regarder un type plus que l’autre? Si oui, pouvez-vous m’en parler davantage? Qu’est-ce qui motive votre choix?
 - Y a-t-il des moments où vous souhaitez visionner un genre en particulier? Si oui, pouvez-vous m’en parler davantage? Qu’est-ce qui motive votre choix?

Section 3 – Types d’adversités ou de préoccupations existentielles vécues

Mise en contexte. « Ma recherche porte sur les bénéfices des œuvres cinématographiques en contexte d’adversité ou de préoccupations existentielles. Lorsque je parle d’adversité existentielle, je réfère à des situations universelles, qui font inévitablement partie de l’expérience humaine, et auxquelles tout le monde peut être confronté au cours de sa vie (p. ex., le deuil, la maladie, l’exposition à la mort, des préoccupations liées à la guerre, au

climat, etc.). Les prochaines questions vont porter sur ce type de situations que vous vivez (ou avez pu vivre) et lors desquelles vous avez senti que de regarder des films ou des séries télévisées a été bénéfique pour vous. Dans cette section, l'objectif est d'avoir un portrait de la situation que vous avez vécue et nous nous intéresserons plus spécifiquement aux bénéfices qu'ont eus ces œuvres pour vous dans la section suivante. »

12. Pouvez-vous me donner un ou deux exemples de situations d'adversité existentielle auxquelles vous êtes ou avez été confronté.e dans votre vie auxquelles est associé le visionnement d'une ou plusieurs œuvres cinématographiques? Pourriez-vous me décrire globalement cette situation?

Questions de relance :

- *À quel moment cela vous est-il arrivé?*
- *Comment décririez-vous votre vécu face à cette situation (émotions, pensées, etc.)?*
- *Quelle(s) œuvre(s) cinématographique(s) (film ou série télévisée) est(sont) associée(s) à cette situation et de quelle manière?*
- *Avez-vous choisi volontairement de regarder cette(ces) œuvre(s), ou les avez-vous visionné(e)s au hasard et avez été surpris(e) de la manière dont elles vous ont marqué(e)?*

OU

13. [Si des situations d'adversité ou préoccupations existentielles ont été rapportées par la personne dans la section précédente] Vous me disiez tout à l'heure que (*la situation X*) pouvait vous amener à faire le choix de regarder un film (ou une série télévisée). Pouvez-vous m'en dire plus sur cette situation?

Questions de relance :

- *À quel moment cela vous est-il arrivé?*
- *Comment décririez-vous votre vécu face à cette situation (émotions, pensées, etc.)?*
- *Y a-t-il d'autres exemples de ce type de situations que vous avez vécues qui vous viennent à l'esprit? Si oui, lesquels?*
- *Est-ce qu'il vous est arrivé que, sans nécessairement choisir de les écouter dans le but précis de vous aider en situation d'adversité existentielle, des œuvres vous surprennent par leur effet bénéfique pour composer avec de telles situations, de manière imprévue? Avez-vous un exemple?*

Section 4 – Bénéfices retirés du visionnement d'œuvres cinématographiques

Mise en contexte. « La dernière section vise à explorer les bénéfices que vous retirez du visionnement de films ou de séries télévisées. Ces bénéfices pourraient concerner divers

aspects de votre expérience (p. ex., émotions, pensées, comportements, valeurs, résolution de problèmes, connaissance de soi, etc.). »

14. De manière générale, avez-vous l'impression d'avoir visionné les films ou séries télévisées dont vous avez tiré le plus de bénéfices de manière volontaire (par motivation personnelle d'en retirer des bienfaits en situation difficile) ou plutôt par hasard, en étant surpris des bénéfices retirés?

15. Quels sont les bénéfices que vous retirez en regardant un film ou une série télévisée?

Questions de relance :

- *Qu'est-ce qui vous fait du bien ou est aidant pour vous?*
- *Y a-t-il des bénéfices que vous associez plus spécifiquement à un type d'œuvres particulier? Est-ce que l'un des deux types (film ou série) vous apportent des bénéfices que l'autre ne vous apporte pas (ou de manière moins importante)? Si oui, lesquels et pourquoi?*
- *Y a-t-il des genres de films/séries qui vous amènent plus de bénéfices? Si oui, lesquels?*
- *Y a-t-il d'autres bénéfices que vous retirez?*

16. Selon vous, de quelle manière les films ou les séries télévisées permettent-ils (ou ont-ils permis) l'apparition de ces bénéfices lors des situations de vie difficiles dont nous avons parlé?

Questions de relance :

- *Y a-t-il des éléments associés à l'histoire qui peuvent y contribuer? Si oui, lesquels et comment?*
- *Y a-t-il des éléments associés aux personnages eux-mêmes qui peuvent y contribuer? Si oui, lesquels et comment?*
- *Y a-t-il des éléments associés aux relations/interactions entre les personnages qui peuvent y contribuer? Si oui, lesquels et comment?*
- *Y a-t-il des éléments associés à votre lien général avec le cinéma qui peuvent y contribuer? Si oui, lesquels et comment?*
- *Y a-t-il des éléments associés à la musique du film qui peuvent y contribuer? Si oui, lesquels et comment?*

17. Vous est-il déjà arrivé, à l'inverse, d'avoir ressenti qu'en situation de vie difficile, le visionnement de films ou de série télévisées vous était nuisible? Si tel est le cas, avez-vous un exemple? Comment peut s'expliquer, d'après vous, cet effet nuisible?

18. Certaines personnes évoquent que regarder des films ou des séries télévisées peut donner l'impression de se reconnaître dans ce qui est présenté ou le sentiment

qu'on partage son expérience avec l'artiste ou les personnages? Est-ce le cas pour vous? Si oui, pouvez-vous m'en parler davantage?

Questions de relance :

- *S'agit-il de deux phénomènes ou types d'expériences différents pour vous (se reconnaître vs partager son expérience)? Si oui, de quelle manière est-ce différent?*
- *Qu'est-ce que cela vous apporte et de quelle manière?*

19. Certaines personnes évoquent que regarder des films ou des séries télévisées peut permettre de connecter avec ses émotions de manière indirecte ou de se défouler ou d'extérioriser des émotions. Est-ce le cas pour vous? Si oui, pouvez-vous m'en parler davantage?

Questions de relance :

- *Selon vous, existe-il une différence entre ces deux phénomènes (connexion indirecte avec ses émotions vs défoulement/extériorisation de ses émotions)? Vous apparaissent-ils liés ou plutôt indépendants? De quelle manière?*
- *Qu'est-ce que cela vous apporte et de quelle manière?*

20. Certaines personnes évoquent que regarder des films ou des séries télévisées permet de stimuler l'imagination en s'immisçant dans un monde ou un univers différent, magique ou fantaisiste, par exemple. Est-ce le cas pour vous? Si oui, pouvez-vous m'en parler davantage?

Questions de relance :

- *Comment décririez-vous ce phénomène?*
- *Qu'est-ce que cela vous apporte et de quelle manière?*

Conclusion

Aimeriez-vous ajouter quelque chose par rapport à votre vécu lorsque vous visionnez des films ou des séries télévisées? Des réflexions, des commentaires?

Appendice E
Certificats d'approbation éthique du projet

Sherbrooke, le 4 mai 2020

M. Alex Lachance
FLSH Psychologie (études)
Université de Sherbrooke

Directrice ou directeur de recherche :
Mme Anne Brault-Labbé

N/Réf. 2020-2542/Lachance

Objet : Approbation finale de votre projet de recherche

Monsieur,

Le Comité d'éthique de la recherche – Lettres et sciences humaines a reçu les clarifications ou les modifications demandées concernant votre projet de recherche intitulé « **Bénéfices des oeuvres cinématographiques de fiction en contexte d'adversité existentielle : étude des mécanismes psychologiques sous-jacents auprès d'adultes de la population générale** ».

Les documents suivants ont été analysés :

- Formulaire de réponse aux conditions (F20-6207)
- Formulaire d'information et de consentement (Formulaire de consentement et d'information sur l'étude_Éthique_v2.docx) [date : 02 mai 2020, version : 2]
- Recrutement (Courriel d'invitation recherche_Éthique_v2.docx) [date : 02 mai 2020, version : 2]

Le comité a le plaisir de vous informer que votre projet de recherche a été **approuvé**.

Cette approbation étant **valide jusqu'au 4 mai 2021**, il est de votre responsabilité de remplir le formulaire de suivi (formulaire F5-LSH) que nous vous ferons parvenir annuellement. Il est également de votre responsabilité d'aviser le comité de toute modification au projet de recherche (formulaire F4-LSH) ou de la fin de votre projet (formulaire F6-LSH). Ces deux derniers formulaires sont disponibles dans Nagano.

En raison de la pandémie de CoVID-19, le comité vous rappelle que vous ne pouvez pas commencer le recrutement et la collecte des données auprès des personnes participantes jusqu'à ce que l'Université de Sherbrooke annonce le retour à la normale des activités de recherche. Pour suivre l'évolution de la situation, consulter le site [USherbrooke.ca/coronavirus](https://usherbrooke.ca/coronavirus).

Le comité vous remercie d'avoir soumis votre demande d'approbation à son attention et vous souhaite, Monsieur, le plus grand succès dans la réalisation de cette recherche.

M. Olivier Laverdière
Président du CÉR - Lettres et sciences humaines
Professeur au département de psychologie
Faculté des lettres et sciences humaines

c. c. Vice-décanat à la recherche
Directeur ou directrice de recherche (le cas échéant)
Service d'appui à la recherche, à l'innovation et à la création (le cas échéant)



Sherbrooke, le 12 juin 2020

M. Alex Lachance
FLSH Psychologie (études)
Université de Sherbrooke

Directrice ou directeur de recherche :
Mme Anne Brault-Labbé

N/Réf. 2020-2542/Lachance

Objet : Demande de modification au projet de recherche

Monsieur,

En référence à votre projet de recherche intitulé « **Bénéfices des oeuvres cinématographiques de fiction en contexte d'adversité existentielle : étude des mécanismes psychologiques sous-jacents auprès d'adultes de la population générale** », le Comité d'éthique de la recherche – Lettres et sciences humaines a pris connaissance de votre demande de modification et des documents suivants :

- Formulaire de demande de modification (F4-LSH Modification -F4-LSH-6520)
- Modification (recrutement) (Affiche recrutement_Éthique.docx)
- Modification (outil de collecte des données) (Canevas d'entrevue_Éthique_v2_AL.docx)
- Modification (méthodologie) (Projet de recherche_Éthique_AL_v4.docx)
- Modification (formulaire de consentement) (Formulaire de consentement et d'information sur l'étude_Éthique_v4.docx)
- Modification (recrutement) (Courriel d'invitation recherche_Éthique_v4.docx)

À la lumière des renseignements fournis et à la suite de l'examen des documents soumis, le comité considère que les changements apportés sont conformes aux règles éthiques.

En terminant, nous vous rappelons qu'il est de votre responsabilité d'aviser le comité de toutes nouvelles modifications au projet de recherche (formulaire F4-LSH). Le formulaire est disponible dans Nagano.

Le comité vous remercie d'avoir soumis votre amendement et vous souhaite, Monsieur, le plus grand succès dans la poursuite de vos travaux de recherche.

M. Olivier Laverdière
Président du CÉR - Lettres et sciences humaines
Professeur au département de psychologie
Faculté des lettres et sciences humaines

c. c. Vice-décanat à la recherche
Directeur ou directrice de recherche (le cas échéant)
Service d'appui à la recherche, à l'innovation et à la création (le cas échéant)

Appendice F

Tableau synthèse des processus psychologiques

Tableau 1

Synthèse des processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices des œuvres cinématographiques de fiction

REGROUPEMENTS ET SOUS- REGROUPEMENTS	PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES	DÉFINITIONS, PROPRIÉTÉS ET CONDITIONS D'EXISTENCE
RAPPORT À SOI <i>APPRENTISSAGE SUR SOI</i>	Soutien à la compréhension de soi	<p>Définition : Accroissement de la compréhension de divers aspects de soi et de son fonctionnement grâce au visionnement d'œuvres cinématographiques.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Analyse des situations personnelles en s'appuyant sur le contenu auquel le spectateur est exposé; ▪ L'œuvre agit comme un miroir qui met de l'avant certaines parties de la personne et qui en favorise l'observation et l'exploration.
	Soutien aux processus identitaires	<p>Définition : Apprendre à mieux se connaître et à se définir comme personne à travers le visionnement d'œuvres cinématographiques.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'œuvre, par son contenu ou par le message perçu par le spectateur, soutient l'élaboration de la définition qu'il se fait de lui-même (construction identitaire); ▪ L'œuvre contribue à renforcer et maintenir certains aspects de soi ainsi qu'à entretenir des messages importants pour soi (consolidation identitaire).
<i>RAPPORT À L'EXPÉRIENCE AFFECTIVE</i>	Symbolisation de l'expérience	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Définition : Articulation d'éléments de son expérience affective de manière à ce qu'elle ait du sens pour soi, en s'appuyant sur le visionnement d'œuvres cinématographiques.

Tableau 1

Synthèse des processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices des œuvres cinématographiques de fiction (suite)

REGROUPEMENTS ET SOUS- REGROUPEMENTS	PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES	DÉFINITIONS, PROPRIÉTÉS ET CONDITIONS D'EXISTENCE
		<p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'œuvre, par son contenu et sa structure, illustre une expérience qui a été symbolisée par l'artiste et aide le spectateur à construire un sens autour d'une expérience similaire; ▪ L'œuvre permet de mettre des mots, des images, des sons, de la musique sur son expérience et contribue à la symboliser; ▪ L'approche symbolique rejoint le canal émotionnel et favorise la construction de sens de l'expérience. <p>Conditions d'existence :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'œuvre suscite des émotions chez la personne.
	Connexion émotionnelle indirecte	<p>Définition : Prise de contact avec son expérience émotionnelle de manière moins directe et plus sécuritaire à travers le visionnement d'œuvres cinématographiques.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Opportunité de contacter ou d'exprimer ses émotions par l'entremise du vécu des personnages de l'œuvre plutôt que par une prise de contact directe avec ses propres difficultés; ▪ Apprivoisement graduel (moins menaçant) des émotions associées à des difficultés personnelles.
	Accroissement de la conscience des émotions	<p>Définition : Fait de devenir plus apte, au cours du visionnement d'une œuvre cinématographique, à réaliser la présence d'émotions en soi à l'égard d'une situation particulière.</p>

Tableau 1

Synthèse des processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices des œuvres cinématographiques de fiction (suite)

REGROUPEMENTS ET SOUS- REGROUPEMENTS	PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES	DÉFINITIONS, PROPRIÉTÉS ET CONDITIONS D'EXISTENCE
		<p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Des émotions qui étaient auparavant inconscientes, censurées ou ignorées commencent à être conscientisées ou identifiées; ▪ Une certaine réflexivité est générée à travers le vécu qui est suscité par le film ou la série télévisée. <p>Conditions d'existence :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le contact avec l'œuvre suscite des émotions; ▪ L'accès à certains aspects de l'expérience émotionnelle est préalablement bloqué ou restreint.
	Décharge émotionnelle	<p>Définition : Extériorisation émotionnelle libératrice rendue possible par l'exposition au contenu de l'œuvre cinématographique qui suscite des émotions.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'œuvre constitue un médium qui stimule l'expression d'émotions qui ne sont que peu ou pas exprimées dans la vie quotidienne; ▪ Cette expression a un effet libérateur et soulageant. <p>Conditions d'existence :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Capacité de l'œuvre à susciter des émotions que la personne a besoin de libérer.

Tableau 1

Synthèse des processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices des œuvres cinématographiques de fiction (suite)

REGROUPEMENTS ET SOUS- REGROUPEMENTS	PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES	DÉFINITIONS, PROPRIÉTÉS ET CONDITIONS D'EXISTENCE
EXPÉRIMENTATION ÉMOTIONNELLE	Exploration de contextes émotionnels inaccessibles	<p>Définition : Faire l'expérience, par le contact avec une œuvre cinématographique, d'états affectifs associés à des situations auxquelles on n'est pas soi-même exposé et auxquelles les probabilités de le devenir sont jugées faibles.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recherche d'expérimentation d'émotions désagréables dans un contexte moins menaçant, c'est-à-dire sans être réellement confronté aux situations qui les suscitent; ▪ Comblement d'un vide ou l'obtention d'un réconfort découlant de la possibilité de vivre en imagination ou par procuration des états affectifs positifs véhiculés par l'œuvre, associés à des situations qu'on souhaiterait vivre. <p>Conditions d'existence :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ne pas vivre personnellement la situation illustrée par l'œuvre.
	Apprivoisement d'états difficiles	<p>Définition : Possibilité de se préparer, à travers le visionnement d'une œuvre cinématographique, à des états subjectifs liés à une situation, un événement d'adversité appréhendé ou à certains types d'émotions perçus comme susceptibles de survenir dans le futur.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Possibilité de vivre des émotions désagréables relatives à une situation particulière dans un contexte plus sécuritaire, c'est-à-dire sans la vivre réellement à l'heure actuelle, ce qui permet une préparation psychologique à y faire face.

Tableau 1

Synthèse des processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices des œuvres cinématographiques de fiction (suite)

REGROUPEMENTS ET SOUS- REGROUPEMENTS	PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES	DÉFINITIONS, PROPRIÉTÉS ET CONDITIONS D'EXISTENCE
		Condition d'existence : <ul style="list-style-type: none"> Exposition, par l'œuvre cinématographique, à une situation, un événement ou un type d'émotion à laquelle la personne n'est que peu ou pas familière.
RAPPORT AU MONDE EXTÉRIEUR <i>RÉFLEXION SUR L'AUTRE ET L'EXISTENCE</i>	Développement de la connaissance de l'autre	Définition : Accroissement de la compréhension de caractéristiques des personnes de son entourage ou de la société associées à des difficultés personnelles, grâce au visionnement d'une œuvre cinématographique. Propriétés : <ul style="list-style-type: none"> L'œuvre favorise l'ouverture à divers points de vue et l'affinement de sa perspective sur les relations humaines; L'œuvre soutient le développement d'une perspective plus empathique; L'œuvre nourrit des réflexions sur des phénomènes générationnels et sociaux.
	Alimentation de réflexions existentielles	Définition : Démarche de réflexion et d'interrogation sur le monde et l'existence humaine, provoquée par le visionnement d'une œuvre cinématographique. Propriétés : <ul style="list-style-type: none"> L'œuvre apporte un soutien à des réflexions existentielles et/ou philosophiques par l'exposition à des thèmes qui y sont favorables; Elle alimente une réflexion globale sur la condition humaine qui va au-delà sa propre expérience personnelle;

Tableau 1

Synthèse des processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices des œuvres cinématographiques de fiction (suite)

REGROUPEMENTS ET SOUS- REGROUPEMENTS	PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES	DÉFINITIONS, PROPRIÉTÉS ET CONDITIONS D'EXISTENCE
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ces réflexions ont le potentiel d'amener un changement dans la manière de vivre sa vie. <p>Conditions d'existence :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Avoir la perception que des thèmes existentialistes ou philosophiques sont présents au sein de l'œuvre cinématographique.
SOURCES DE RÉCONFORT	Accompagnement mutuel	<p>Définition : Fait de sentir l'œuvre en tant que présence dans son quotidien.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sentiment que quelque chose de l'œuvre reste avec soi dans les activités quotidiennes (d'être imprégné de l'œuvre); ▪ Impression de faire partie de la vie des personnages et de vivre avec eux, ou encore l'impression qu'ils font partie de sa vie, ce qui fait naître sentiment d'appartenance aux personnages; ▪ Sentiment d'une relation continue, de retrouvailles avec l'œuvre.
	Expérience partagée	<p>Définition : Sentiment d'avoir un vécu commun avec les personnages ou l'auteur de l'œuvre cinématographique et, de ce fait, de se sentir lié à eux.</p>

Tableau 1

Synthèse des processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices des œuvres cinématographiques de fiction (suite)

REGROUPEMENTS ET SOUS- REGROUPEMENTS	PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES	DÉFINITIONS, PROPRIÉTÉS ET CONDITIONS D'EXISTENCE
		<p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diminution du sentiment d'être seul dans sa souffrance ou une impression que l'artiste, l'œuvre ou le personnage s'adresse à soi; ▪ Aspect rassurant de constater l'aspect universel de certaines expériences vécues et la connexion que cela suscite. <p>Conditions d'existence :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vivre une expérience similaire à ce qui est présenté dans le film ou la série télévisée.
	Nostalgie réconfortante	<p>Définition : Émergence de souvenirs positifs réconfortants par l'exposition à l'œuvre cinématographique elle-même ou à son contenu.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sentiment de réconfort suscité par l'association entre l'œuvre et des souvenirs positifs de leur histoire personnelle. <p>Conditions d'existence :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Avoir vécu par le passé des événements positifs en lien avec l'œuvre ou son contenu.
<i>SOURCE D'INSPIRATION</i>	Identification à des modèles positifs	<p>Définition : Fait d'être inspiré et influencé sur le plan psychologique par des personnages d'une œuvre cinématographique.</p>

Tableau 1

Synthèse des processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices des œuvres cinématographiques de fiction (suite)

REGROUPEMENTS ET SOUS- REGROUPEMENTS	PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES	DÉFINITIONS, PROPRIÉTÉS ET CONDITIONS D'EXISTENCE
		<p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les personnages présentent des qualités, des comportements, des valeurs, des attitudes qui sont vues positivement par la personne ▪ La personne porte le souhait ou la motivation de développer ces caractéristiques ou de s'en inspirer; ▪ Les personnages peuvent également devenir des guides personnels dans des situations de vie complexes ou difficiles à traverser. <p>Conditions d'existence :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le film ou la série présente des modèles inspirants pour le spectateur d'une manière qui l'interpelle en lien avec son propre vécu.
	Ouverture à des alternatives	<p>Définition : Génération de perspectives et/ou de lignes d'action nouvelles par rapport à une situation particulière à travers le contact avec l'œuvre cinématographique.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les messages véhiculés par le film ou la série favorisent un changement de perspective sur une situation vécue qui est source de souffrance ou de questionnements; ▪ Ces messages inspirent des façons alternatives d'être ou d'agir qui n'avaient jamais été envisagées auparavant.
	Relativisation	<p>Définition : Modification de sa façon d'envisager une situation ou une difficulté, à travers le visionnement d'une œuvre cinématographique, en</p>

Tableau 1

Synthèse des processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices des œuvres cinématographiques de fiction (suite)

REGROUPEMENTS ET SOUS- REGROUPEMENTS	PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES	DÉFINITIONS, PROPRIÉTÉS ET CONDITIONS D'EXISTENCE
		<p>la comparant avec une autre ou en la replaçant dans un contexte plus global.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dédramatisation de sa situation par la comparaison avec celle des personnages de l'œuvre; ▪ L'œuvre ou les personnages peuvent également permettre l'introduction de nuances dans sa façon d'envisager une situation qui en atténue le caractère absolu, dramatique, dichotomique. <p>Conditions d'existence :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vivre une situation qui gagne à être relativisée.
	<p>Suscitation d'espoir</p>	<p>Définition : Sentiment que quelque chose de souhaité ou désiré pourrait arriver, qui est stimulé par le visionnement d'une œuvre cinématographique.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les situations vécues par les personnages ou leur cheminement nourrissent l'espoir de l'individu face à sa propre situation (amène à espérer que c'est possible pour soi aussi). <p>Conditions d'existence :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Présence d'un certain degré de désespoir ou de découragement face à une situation.

Tableau 1

Synthèse des processus psychologiques sous-jacents aux bénéfices des œuvres cinématographiques de fiction (suite)

REGROUPEMENTS ET SOUS- REGROUPEMENTS	PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES	DÉFINITIONS, PROPRIÉTÉS ET CONDITIONS D'EXISTENCE
ÉVASION* <i>* CE SOUS-REGROUPEMENT EST COMMUN AUX DEUX REGROUPEMENTS.</i>	Stimulation de l'imagination	<p>Définition : L'œuvre permet à la personne d'être en contact avec un monde perçu comme étant inaccessible mais agréable.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le contact avec un univers fantaisiste peut procurer plaisir et réconfort; ▪ Sentiment d'allègement découlant du fait d'imaginer des choses qui vont au-delà des limites de la réalité; ▪ Comblement d'un vide à travers l'imagination de choses réelles, mais pas directement accessibles dans sa propre réalité. <p>Conditions d'existence :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentation par l'œuvre d'un univers fantaisiste ou d'un contexte de vie différent de ce à quoi on a personnellement accès.
	Répit temporaire	<p>Définition : Possibilité de s'évader temporairement d'une situation ou d'un état subjectif difficile pour vivre un moment agréable par le visionnement d'œuvres cinématographiques.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'œuvre permet de se déconnecter de sa souffrance et stimule des états subjectifs agréables dans un contexte difficile. <p>Conditions d'existence :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le film ou la série ne doit cependant pas susciter de connexion avec son expérience personnelle difficile.